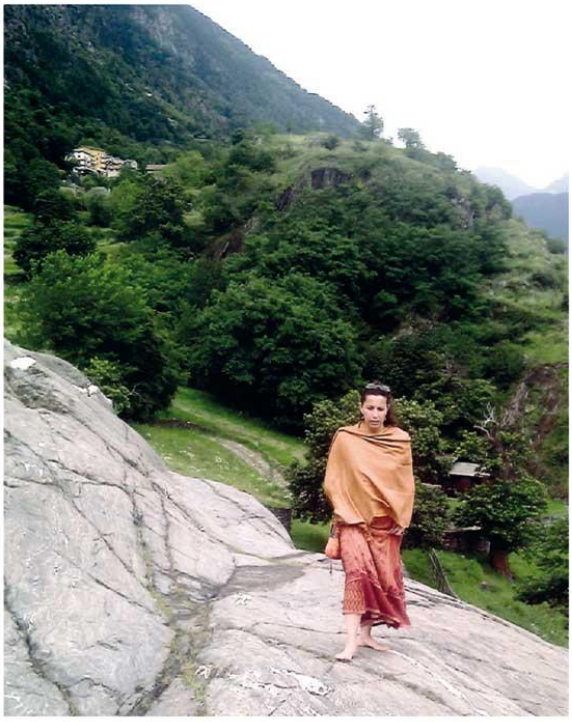
ALTRIMONDI

DEVANA



# Manuale della sciamana moderna

## (anche per uomini)

Edizioni
L'Età dell'Acquario

# INTRODUZIONE

## La sciamana moderna, chi è, come vive, in cosa crede

Nella nostra società “occidentale e civilizzata” il concetto di sciamanesimo rimanda a rituali di popolazioni native (o quello che ne resta) e a culture distanti dalla nostra nella quale le religioni sono assenti e le popolazioni sono “pagane e selvagge”. Viaggiando da 15 anni in tutto il pianeta, incontrando uomini e donne di conoscenza nativa e bagnandomi nelle acque dei siti sacri per risvegliare le mie memorie cellulari, mi sono resa conto che lo sciamanesimo è uno stile di vita (e non un mestiere o una serie di tecniche che si possano imparare a un corso con diploma finale). Essere sciamane significa vivere in modo sacro, trasformando la vita ordinaria in una cerimonia grazie alla consapevolezza e all’attenzione.

Essere sciamane significa camminare nella natura sapendo che è nostra Madre, respirando con lei, rispettandola e ripulendola a volte dall’immondizia abbandonata. Cucinare e mangiare essendo coscienti che il cibo è un suo dono e scegliendo una alimentazione non violenta. Ringraziare e fare piccole offerte (biodegradabili!) agli alberi, alle pietre, all’acqua. Collegarsi con gli elementi – pietre, alberi, acqua, vulcani - che sono nostri fratelli e sorelle e possono trasmetterci le antiche memorie della nostra origine, del nostro lignaggio.

Essere sciamane significa trasformare ogni passeggiata nel bosco in un rito sacro dove assorbiamo la medicina (cioè la caratteristica) dei nostri fratelli e sorelle alberi acqua pietre fiori e della Madre terra. La STABILITA’ dell’albero, la FLESSIBILITA’ dell’acqua, la MEMORIA della pietra, la SEDUTTIVITA’ del fiore e il NUTRIMENTO della terra. Camminare nel bosco con questa consapevolezza può essere un momento magico potente che risveglia in noi memoria e conoscenza.

E’ così che si risveglia la nostra natura divina e le nostre memorie sciamaniche. Rendendo sacro e consapevole ogni nostro gesto quotidiano, compiendo ogni azione con gioia e gratitudine, rispettando ogni forma di vita, cantando e suonando la danza della vita di cui siamo cellule. Esercitandoci a vivere la vita ordinaria in modo sacro e consapevole la nostra vibrazione cambia e varchiamo il portale. Conoscere la ruota di medicina non è sufficiente, bisogna saperla applicare ai gesti della vita quotidiana, riconoscendo gli animali totem e le loro medicine anche nel giardino di casa, per risvegliare le memorie addormentate nelle cellule di ognuno di noi.

Questa è la Via della SCIAMANA MODERNA e a questa Via, che io cammino da più di un ventennio, è dedicato questo libro.

# PARTE PRIMA

# Vita ordinaria e spiritualità tra storia e attualità

Nelle culture native il concetto di “Dio” è assente. Piuttosto esiste ben chiaro il concetto di ENERGIA e di RECIPROCITA’ e MUTUO SCAMBIO tra uomo e natura. E’ la Natura ad essere adorata nel suo aspetto maschile di Padre Cielo e femminile di Madre Terra. Le donne nelle culture native conoscono le erbe e i rimedi per curare le loro famiglie, fanno offerte per ogni momento della vita: nascite, semine, raccolti e morti, richieste e ringraziamenti al Tutto Cosmico.

Nella cultura nativa cilena del popolo Mapuche, ancora vivente e con una sua identità riconosciuta dal governo, la preghiera viene definita “negoziazione”. Significa che ogni volta che si chiede agli Spiriti bisogna offrire qualcosa in cambio specificandolo molto chiaramente e mantenendo la parola. Se la parola non viene mantenuta e la promessa infranta poiché non si è pagato il tributo, la comunità si ammala e si ammala la Natura. Questa attitudine fa sì che ogni uomo donna e bambino sia una persona d’onore.

I nonni e le nonne nella cultura mapuche hanno il compito di ascoltare i sogni dei nipoti e decifrarli. Grazie a questo, comprendono le loro inclinazioni e li avviano ad una attività e a una vita giuste per loro. La saggezza degli anziani, lucidi e vitali fino alla fine, è quella che garantisce la giusta interpretazione dei segni, la buona relazione col Piano Divino e la corretta individuazione della propria missione nella vita.

Ancestralmente la donna era ed è la custode del fuoco in casa e nella comunità. E’ la Dea del territorio. E’ colei che resta a protezione degli spazi della tribù e degli antenati. La donna è in grado di produrre una organizzazione ottimale di spazi e risorse perché da sempre ha depositata nelle cellule la memoria dell’arte di arrangiarsi con ciò che c’è e di sfamare tutti i suoi figli.

Nell’Antica Europa, la nostra terra, le nostre radici, fino alle prime invasioni di popoli guerrieri patriarcali, visse e prosperò per migliaia di anni una società matrifocale. Significa che le comunità erano guidate dalle donne anziane e si venerava la Dea Madre. Queste società, secondo gli studi e le testimonianze dell’archeologa Marija Gimbutas (vedi bibliografia), erano pacifiche, agricole, spirituali. La guida delle donne, delle madri, delle anziane garantiva che i beni, tutti in comune, venissero utilizzati in modo ottimale per le necessità di ogni membro della comunità. Non esisteva il concetto di proprietà privata o di accumulazione.

Nella nostra società, al contrario, si stimola il desiderio di possesso, e questo BLOCCA LA CREATIVITA’, la coscienza cioè di poter creare ciò che ci serve nel momento in cui ci serve, senza bisogno di accumulare. E si stimola l’identificazione con le “STAR”, stereotipi creati e nutriti per abbattere la peculiarità di ognuna di noi, l’unicità di ogni essere vivente.

Nell’Antica Europa, ma anche nel resto del mondo in quell’epoca, la donna era venerata come datrice di vita sebbene l’anziana della comunità, pur rispettata e interpellata come una leader, non godesse di privilegi materiali né di ricchezze particolari. Il suo era un “potere” di tipo spirituale e l’obbedienza non era ottenuta con l’imposizione bensì grazie al semplice riconoscimento del suo buon senso.

Tantomeno esisteva il concetto di guerra o razzia o invasione. Tant'è che quando dall'Asia giunsero i guerrieri a cavallo e armati, le pacifiche popolazioni locali non furono in grado di difendersi. Tutto questo la storia ufficiale non lo insegna o lo bolla come "preistoria".

La cosa fondamentale in queste società matrifocali, cioè incentrate sulla donna, la madre, la Dea, era che non esisteva divisione tra le case e i templi. Le attività quotidiane venivano svolte con il senso del sacro e in modo rituale. Ogni casa era un tempio dove la donna celebrava i suoi riti ogni volta che cucinava o tesseva. In un angolo di ogni abitazione c'era un forno dove si cuoceva il pane. Quel forno, quel pane, erano simboli di ventre gravido con la sua creatura al suo interno. Impastare e cuocere il pane era rito e preghiera.

Come pure offrire un po' di farina, o di latte, o di birra, alla Madre, alla Terra, nei momenti riconosciuti per le cerimonie.

Ogni donna lo sapeva.

Ogni donna lo faceva.

Tra le abitazioni sorgevano poi dei templi propriamente detti, con un altare di argilla coperto da assi di legno. In questi locali, l'archeologa Gimbutas ha trovato una quantità impressionante di statuette dedicate alla Dea, con grandi seni e ventri e fianchi. Da questo ha dedotto che le società del neolitico adoravano la Madre, poiché non sono stati trovati che pochissimi reperti di statuette maschili rispetto alla stragrande maggioranza di statuette femminili.

Le azioni quotidiane come tessere e creare oggetti di ceramica, tessuti e vasellame da utilizzare poi per la vita quotidiana, erano compiute in modo sacro e rituale, nei templi, dalle donne della comunità. Le donne giovani e ancora fertili si occupavano della ceramica, i cui vasi anfore e ciotole rappresentavano il ventre gravido, mentre le anziane ormai in menopausa erano le addette alla tessitura. Poiché il tessuto, come leggerete nel capitolo LA DEA E IL TELAIO, era non solo una pezza da indossare, ma il simbolo della creazione cosmica e delle buone relazioni, intessute dalle anziane ormai stabilizzate nel loro ritmo lunare e ormonale.

Quindi la cottura del pane, la ceramica e la tessitura erano attività integrate in ambito sacro. Nulla veniva svolto in modo ordinario, distratto, superficiale. Ogni gesto era consacrato ad un più ampio Disegno e al benessere della comunità. Questo è il segreto.

Questa la via che la sciamana moderna deve percorrere. Non solamente aspettare di essere in una chiesa o tempio o corso di yoga o meditazione per collegarsi al divino, ma portare il divino e il senso del sacro nei propri gesti quotidiani, renderli magici con la propria consapevolezza. Tutti. Anche i più umili come lavarsi il viso al mattino, stendere il bucato al sole o cucinare. Dipende da noi risacralizzare la nostra quotidianità e trasformarla in un'unica ininterrotta preghiera.

Solamente in questo modo sarà possibile cambiare la qualità della nostra vita. Alzare la frequenza della nostra vibrazione. Creare la magia. Questa è la Via da seguire. Una via indipendente e autonoma, che non ha bisogno di guru o governanti o situazioni esterne. Una via che ciascuna di noi può perseguire da sé, nella sua propria casa trasformata in tempio, con i suoi gesti quotidiani trasformati in cerimonie.

E con la pratica e la concentrazione vi accorgerete, come è successo a me, che la qualità della vostra vita cambierà. Che davvero sarete via via sempre più avvolte dalla pace, dalla stabilità, dal benessere. Che la Dea scenderà su di voi con il suo dolce abbraccio. E le memorie di quell'Età dell'Oro, l'unica in cui è esistita davvero l'uguaglianza - come dimostrano le sepolture in tombe comuni, senza re né capi, come ricreando di nuovo la cucciolata nel ventre della madre in attesa di rinascere – si risveglieranno nelle vostre cellule, vi restituiranno quella saggezza, quella conoscenza intuitiva, quella bellezza e profondità che vi hanno insegnato a dimenticare.

<Sembra incomprensibile a noi – scrive la Gimbutas in "Le Dee viventi" (Medusa ed. 2005) – che normalmente teniamo ben separate le attività quotidiane dalle esperienze spirituali… ma le abitanti dell'Antica Europa modellavano la ceramica, cuocevano il pane e tessevano dando a queste azioni un valore religioso… intrecciavano intimamente il sacro e il profano della loro vita senza segregazione ideologica. Arte, lavoro e religione erano una cosa sola>.

La Dea era venerata nel suo triplice aspetto di Femmina Gravida, di Madre e di Rigeneratrice dopo la Morte.

# La triplice Dea

### *La Dea Gravida*

La Dea Gravida si invocava per benedire la coltivazione del grano e la cottura del pane. Veniva venerata all'aperto e a Lei si facevano offerte. L'offerta, ben lungi dall'essere una sciocca superstizione o un inutile spreco, era invece fondamentale dal punto di vista energetico per richiamare sui campi un'energia positiva e potenziante attraverso la GRATITUDINE. Ai nostri giorni l'agricoltura biodinamica spiega e dimostra come sia fondamentale, per ottenere un raccolto sano e ecosostenibile, concimare bene la terra (quindi il corrispondente delle offerte) e trattarla con rispetto.

Ovvero: prima bisogna dare e poi prendere.

Mentre la nostra società è abituata a saccheggiare la terra con arroganza, convinta che l'essere umano sia la razza dominante sul pianeta e che tutto gli sia dovuto. Provate a raccogliere le verdure dall'orto ringraziando la Madre per i suoi doni. Provate a ringraziarla anche prima di mangiare, come facevano le nostre nonne.

Le offerte consistevano nel versare sulla terra o nell'acqua grano, pane, farina, bevande, acqua. Ma anche profumi, sotto forma di fumigazioni di erbe, venivano offerti all'aria e al fuoco. Ogni elemento era benedetto, onorato e consacrato.

Anche la musica era offerta alla Dea, come pure le danze rituali. Questo non toglie che fossero anche momenti di gioia e di celebrazione, ma sempre con la focalizzazione sulla sacralità delle azioni.

### *La Dea Partoriente*

Poi vi era la Dea Partoriente, simboleggiata nei pittogrammi e sulle ceramiche da una **M**. Le statuette dedicate alla Dea nel suo aspetto di partoriente rappresentavano una donna con le gambe divaricate e tra le sue gambe si scorgevano la testolina e le braccia di un bimbo.

Il parto era accudito in forma rituale e vi erano donne che attendevano, come sacerdotesse, la loro "sorella", durante uno dei momenti più sacri dell'espressione della Vita. Le cerimonie della nascita richiedevano una liturgia complessa che veniva svolta nel tempio e che comprendeva oggetti e abiti rituali.

Per diversi anni mi sono interrogata sul significato della lettera M, che durante i miei viaggi ho trovato scolpita o dipinta, a volte sola, a volta sormontata da una A o da una V rovesciata, nei luoghi più disparati del mondo. In quasi tutti i miei libri ne ho parlato poiché da Rennes le Chateau a Cusco da Cholula a Hendaye mi sono imbattuta in questo simbolo.

La prima volta che vidi tale simbolo mi trovavo a Rennes le Chateau sulla tomba alquanto misteriosa di Marie de Nègre (si vedano i miei libri Gra(d)al-il segreto della torre; La via degli immortali; Il ponte tra i mondi; La quinta dimensione).

A Rennes le Chateau la parola Marie è stata volutamente "sbagliata" dallo scultore della lastra davanti alla colonna che alcuni dicono sorregga la statua di Iside, all'ingresso della chiesa di S.M.Maddalena. L'errore ha consentito di scrivere la M con la A sovrapposta. Ho trovato lo stesso simbolo su architravi nel centro storico di Cusco, sopra case coloniali, in cripte e chiese quali l'Abbadia San Salvatore in val d'Orcia – Toscana, a Hendaye nella chiesetta presso la fatidica colonna nei Paesi Baschi francesi e anche a Cholula in Messico.

La piramide Tepanapa di Cholula in Messico, coi suoi 65 metri di altezza e 450 metri di lato è ufficialmente considerata la seconda più grande piramide del mondo dopo la Grande Piramide d'Egitto. Ma al momento attuale si sta scavando sotto le sue fondamenta e gli archeologi hanno già trovato in profondità otto chilometri di labirinti e gallerie sotterranei che si snodano verso l'alto e verso il basso e che si vanno ad aggiungere ai 65 metri dell'altezza, facendo della piramide di Cholula la piramide più alta del mondo.

La grande piramide Tepanapa, come si vede chiaramente dal plastico sistemato nel piccolo museo di fronte alla "collina", ha nove livelli e fu costruita sopra una piramide più antica e più bassa. La storia ufficiale vuole che quando giunsero gli Spagnoli a prendere possesso di queste terre, la piramide fosse già ricoperta di vegetazione. Si dice che essi non lo sapessero quando vi costruirono sopra il santuario. Ma alcuni cose non quadrano: tanto per cominciare il nome Cholula significa "acqua che cade nel luogo della fuga".

La piramide Tepanapa sorge su una piramide più antica che, a sua volta, fu costruita su un luogo di culto ancora precedente. Grande è il suo mistero: sulla sommità della "collina" c'è un piccolo santuario coloniale che risale all'epoca della conquista spagnola: il suo nome è Nuestra Señora de los Remedios: in una piccola cella laterale vi sono un altare dedicato a S.M.Maddalena e una colonnina davanti ad esso con impresso il simbolo M con A al centro.

Nel marzo 2008 partecipai a un convegno a Milano sulla figura della Maddalena. Mentre ascoltavo gli altri relatori ebbi un'intuizione: il simbolo M con A sovrapposta poteva rappresentare le iniziali di Meri Amon, ovvero "amata da Amon", appellativo dato alla principessa Meritaton, figlia di Akhenaton e fondatrice del popolo degli Scoti. L'appellativo Meri Amon col tempo si trasformò in Myriam, il vero nome della Maddalena, e diventò il filo di collegamento tra diverse importanti donne-sacerdotesse del passato, tra cui Myriam Magdala.

Il nome Maddalena, erede della Madonna Nera che rappresenta l'antica Dea - Danae-Isis-Kali-Karidwven a seconda della provenienza - viene da MGDL Migdal o Magdal che significa torre, ma il suo nome era Myriam. Le Madonne Nere ancora oggi sono il simbolo di una Dea Madre potente e omnicomprensiva di cui Maddalena, ovvero Myriam "Magdal" ha raccolto l'eredità nelle fratellanze segrete.

Però riguardo il significato della M avevo solo congetture e nemmeno una certezza, quando finalmente dopo 10 anni di interrogativi, ecco la risposta nella stupefacente opera "Le Dee viventi" di Marija Gimbutas. L'archeologa spiega che il simbolo M rappresenta la rana stilizzata o le cosce di una donna partoriente. In entrambi i casi si tratta di simboli della Dea nel suo aspetto generativo, poiché la rana, in quanto animale anfibio, è simbolo di passaggio dall'acqua alla terra, come il bimbo che nasce. Tale simbolo è antichissimo ed è da lei stato trovato in scavi risalenti appunto al neolitico (8.000 a.C.) europeo e oltre.

Piccole dee a forma di rane venivano scolpite su vasi cerimoniali che a loro volta indicavano la Dea gravida. Scrive ancora l'archeologa: <Stilizzata in geroglifico, la rana diventa una M. Grandi vasi di culture neolitiche (5.000 a.C.) portano un segno a M sul collo, sotto l'immagine della Dea dalle sembianze umane…. La concezione di questa immagine può essere ricondotta addirittura al Paleolitico superiore. L'immagine della rana insieme con la donna a forma di rana che mostra la vulva si diffonde lungo un ampio arco di tempo e non solo nel neolitico europeo e anatolico ma anche in Medio Oriente in Cina e nelle Americhe…. Gli Egizi veneravano la rana come Heket, madre primordiale di ogni esistenza. Essa veniva rappresentata come una donna con testa di rana e il suo geroglifico era "rana". Il suo corrispondente greco è Baubo, la dea che mostra la vulva, corrispondente della sumera Bau o Baba, dea della medicina e della salute (il santuario sulla Tepanapa si chiama "Nuestra Señora de los Remedios"!!!), e dell'irlandese Sheela na gig, incorporata anche nelle chiese medievali in Inghilterra, Francia, Galles Irlanda, dove è ancora molto venerata>.

Dalla Sheela na gig delle chiese medievali alla odierna convinzione che il simbolo derivi dalle iniziali di "Ave Maria", il collegamento è naturale - almeno per me - e mi parla del culto della Grande Madre che in tutto il mondo si è diffuso dall'alba dei tempi e non ha mai smesso di risuonare anche sotto altre sembianze

***La Dea Rigeneratrice***

E infine vi era la Dea-Uccello, la Dea-Avvoltoio, ovvero la Dea nel suo aspetto di rigenerazione. Quando un corpo "moriva" veniva esposto agli animali affinché si nutrissero della carne. Le ossa spolpate venivano poi seppellite ritualmente nel grembo della Dea Madre, come semi che avrebbero generato una nuova vita. Sì, perché la vita non finiva con la morte di un corpo. La vita si trasferiva in un altro corpo. Proprio come una pianta ogni inverno muore e in primavera rinasce con nuovi germogli. Era il corpo che tornava alla terra, non la vita. La vita non può mai morire, può solo cambiare aspetto e forma di manifestazione. Questo terzo fondamentale aspetto della Dea – la RINASCITA in un'altra forma – ci è stata negata dalla nostra cultura rendendoci tutti paurosi e atterriti dalla morte.

La Dea-Uccello era la protettrice della soglia, dell'ingresso nell'altra dimensione, speculare a quella fisica, nutrice e guaritrice attraverso il rientro nel ventre della terra, il silenzio, il riposo.

<La donna matura, nella terza fase della sua vita, possiede saggezza, compassione e valore. La sua fonte della conoscenza è l'intuizione, un sapere soggettivo dell'anima che la fa confidare nella bellezza e nella divinità dentro di sé e in tutto ciò che la circonda. Intorno ai 50 anni inizia un cammino di conoscenza che conduce alla maternità universale. Un viaggio appassionante che apre l'attenzione da se stessa verso gli altri, durante il quale la donna saggia esplora e riconosce i valori e i talenti che può offrire. E' il momento di dire "sono qui" e condividere i valori fuori dal proprio circolo familiare>. (da "il calendario della donna saggia", di Elena Caballero).

# Onoriamo le donne Sacre, Madri e Dee

*<Allora facevamo il giorno a terra e la notte a mare a pescare e che dovevamo fare? Lavoravamo la terra, andavamo nei precipizi per fare erba. In mare ne passammo pure di tempeste brutte> (Grazia, pescatrice eoliana, 2005)*

*<… venivamo a casa e portavamo dieci chili, venti chili, trenta chili di pesce e li vendevamo a Stromboli. Cinque ne ho cresciuti a mare, cinque figli, con la pancia così andavo a pescare> (Rosa, pescatrice eoliana, 2005)*

*La loro storia rivela la falsità di un modello patriarcale… donne eoliane che hanno avuto la capacità di svolgere ruoli considerati da sempre solo maschili. La loro esistenza rischia di essere dimenticata. Ma quale storia si va perdendo? Quella di donne che hanno remato di giorno e di notte, che hanno varato le barche, tirato le reti, salpato le nasse e trascinato le barche a secco. Donne che quando hanno pescato di notte, di giorno hanno seminato la terra, raccolto le olive, i capperi, e si sono occupate della salatura dei pesci. Donne che hanno navigato lontano per vendere il loro pescato, che hanno curato la famiglia, lavato i panni, riordinato le case e cucinato. Donne che hanno generato figli e li hanno allevati. E talvolta a qualcuna di loro è successo di partorirli sulle spiagge, a molte di allattarli sulle barche sballottate dalle onde.*

*Il salario medio corrisposto alle isole Lipari variava da una lira e dieci centesimi a una lira e ventisei centesimi per i contadini… Le donne percepivano da 42 a 50 centesimi e il loro salario non subisce variazioni nelle diverse stagioni….. Detto altrimenti alle isolane toccava in agricoltura lo stesso lavoro degli uomini ma meno remunerato… Si tenta di tener ferma l'idea che la capacità produttiva femminile è per natura inferiore a quella maschile e ha pertanto diritto a una remunerazione inferiore.*

*<Le donne valevano molto più degli uomini. Lavoravano immensamente di più. Avevano sette otto figli e lavoravano a terra e a mare… Andavano a pescare e venivano coi sacchi pieni di pesci… le donne. Loro andavano sole… tiravano la barca, tutto, tutto facevano> (pescatore di Filicudi 2010)*

*<Andavano con le nasse… qualche volta le ho viste a pescespada… remavano coi remi di sette otto metri> (Tano, pescatore eoliano, 2009)*

*<Finché ce la facevamo andavamo a pescare… con la pancia così andavo a pescare> (Maria, pescatrice eoliana)*

*<Quando erano incinte facevano di tutto, lavoravano in campagna, facevano qualsiasi cosa, non perché erano incinte non facevano niente… dovevano sempre lavorare e poi avevano tantissimi figli… perché poi ogni anno, anno e mezzo: sempre un figlio: castigate a avere figli e lavorare, figli e lavorare> (Angelo, pescatore eoliano, 2007)*

*L'antica abitudine di formare equipaggi interamente femminili… le femmine pescavano pure di notte tra loro: <Mia madre portava pure i pesci con la barca a vendere nelle altre isole> (Maria, pescatrice eoliana). Andavano anche sino al "continente", dove le traversate a mare diventavano più lunghe e impegnative. Remavano in mare aperto per miglia e miglia, tirando a rimorchio una*

*barca vivaio in cui mettevano le aragoste e i pesci più pregiati, per farli arrivare vivi a destinazione. Navigando a vela e a remi raggiungevano i porti di Milazzo, Messina, Napoli, Palermo e Salerno.*

*<Le femmine pure quand'era Natale portavano i pesci a Messina e a Palermo, una barca a rimorchio piena di pesci. E mi ha raccontato mia nonna che una volta ci hanno messo sette giorni> (Pino, pescatore eoliano, 2008)*

*<Erano donne ma erano preparate… non erano fesse… andavano con le stelle> (Vanni, pescatore eoliano, 2009)*

*La memoria sul territorio c'è… e l'orgoglio di essere figli o nipoti di quelle donne che hanno rischiato la loro vita sul mare è ancora forte e sentito.*

(da "Donne di mare" Macrina Marilena Maffei, Pungitopo ed.2013)

*... Era appena scesa la notte, quando mi svegliai di soprassalto, e vidi davanti a me il disco della luna piena uscito dalle onde, splendente di bianco bagliore. Nel silenzio della notte, nel mistero di quella solitudine, improvvisamente sentii la sovrana maestà della Dea, riconobbi che tutte le vicende umane sono governate dalla sua provvidenza, che gli animali domestici e selvatici, e anche gli esseri inanimati vivono in virtù del suo divino potere, in virtù della sua santa luce: tutto ciò che esiste sulla terra, e nel cielo e nel mare, prende forza dal suo crescere, e la perde al suo calare..... Mi scrollai di dosso il torpore del sonno... entrai nel mare per purificarmi, e immersi la testa sott'acqua per sette volte e alla fine, col volto bagnato di lacrime, così pregai la potentissima Dea: "Regina del cielo, che tu sia l'alma Cerere, madre delle messi che insegnasti agli uomini ad abbandonare il primitivo ferino alimento delle ghiande, mostrando loro un più dolce cibo, o sia tu Venere celeste, che al principio del mondo generasti Amore, facesti unire i sessi diversi, rendesti eterno il genere umano donandogli discendenza eterna; o sia tu la sorella di Febo (Minerva), che mitigasti i dolori del parto col sollievo dei tuoi rimedi... tu dal triplice aspetto... tu, qualunque sia il tuo nome, qualunque sia il tuo culto, qualunque sia l'aspetto in cui è lecito adorarti. Tu che illumini tutte le città col tuo femminile chiarore, tu che col tuo umido raggio nutri il seme fecondo, tu che vaghi solitaria e dispensi una luce sempre diversa... dammi tu dopo tanti affanni pace e riposo...".*

(Apuleio – "Metamorfosi" II sec. d.C. – traduz. Marina Cavalli – Oscar Mondadori ed.).

*<Una volta avevo dimenticato mia madre, ma tu la rievocasti… eravamo ancora giovinetti… ma già allora la madre mi aveva chiamato e io dovetti seguirla. Ella è dappertutto. Era la zingara Lisa, era la bella Madonna di maestro Nicola, era la vita, l'amore, la voluttà, era anche l'angoscia, la fame, l'istinto. Ora è la morte, ha le sue dita nel mio petto… Debbo prendere congedo da te e come congedo debbo dirti ancora tutto… Volevo raccontarti della madre, che mi tiene le dita strette intorno al cuore. Da molti anni creare una figura della madre è stato il mio sogno più caro e più misterioso, era per me la più santa di tutte le immagini, me la portai sempre in cuore, una figura piena d'amore e di mistero.*

*Ancora poco tempo fa mi sarebbe stato insopportabile il pensiero di dover morire senza aver realizzato questo mio sogno; tutta la mia vita mi sarebbe apparsa inutile. Ed ora guarda che strano destino: invece d'essere le mie mani a formarla e a plasmarla, è lei a formare e a plasmare me. Ha le sue mani intorno al mio cuore e lo stacca dal mio corpo e mi svuota; mi ha allettato a morire, e con me muore anche il mio sogno, la bella figura, l'immagine della grande Eva-Madre.*

*La vedo ancora e, se avessi forza nelle mani, potrei darle forma. Ma essa non vuole, non vuole che io renda visibile il suo mistero. Preferisce che io muoia. Muoio volentieri: essa mi rende facile il trapasso…*

*Ma come vuoi morire un giorno, Narciso, se non hai una madre? Senza madre non si può amare. Senza madre non si può morire>.*

(da "Narciso e Boccadoro", Hermann Hesse, Oscar Mondadori ed. 1997)

QUESTA E' LA VIA CHE CAMMINIAMO

PERCHE' OGNI DONNA TORNI AD ESSERE

LA SACERDOTESSA NELLA SUA CASA

IMMAGINE DELLA DEA

ONORATA E RISPETTATA

SACRA DATRICE DI VITA

# PARTE SECONDA

## GLI ELEMENTI

# ACQUA

1 – La Jarosa - Madrid – Spagna. Coi piedi nell’acqua.

Nel corso dei miei viaggi intorno al mondo mi sono resa conto, in modo del tutto fortuito, che mettere i piedi nell’acqua, di un sito sacro o in un luogo purissimo della natura, che sia fonte, ruscello, lago, oceano o vasca rituale, consente di assorbire attraverso i piedi le memorie di quel sito. La sua storia, la sua energia, le motivazioni per cui è stato costruito: tutto l’acqua memorizza, conserva e trasferisce in noi nel momento in cui veniamo in contatto con quell’acqua, per effetto della risonanza (si veda foto6). Le molecole dell’acqua comunicano tra loro e noi siamo composte di acqua per la nostra quasi totalità. L’acqua di cui siamo composte viene informata e risvegliata dall’acqua che scorre nei siti sacri e nei luoghi incontaminati della natura ricordandoci il nostro essere Divine figlie della Dea e portandoci il messaggio della guarigione e dell’interezza direttamente dal cuore della Madre Terra.

2 – Castello di Tintagel – Cornwall – Inghilterra. Acque sacre nei siti di potere.

Ogni sito sacro o con importanza esoterica sorge vicino a un passaggio d'acqua. Le nostre antenate fin dall'alba del mondo pregavano vicino a luoghi d'acqua, specialmente sorgiva, poiché ritenevano che l'acqua fosse il punto per attraversare le dimensioni e dunque un portale. Ho visto vasche di acqua rituale in ogni sito sacro in tutto il mondo, dai nilometri egizi nella valle di Giza alle vasche del viale dei morti di Teotihuacan in Messico, dagli enormi baray di Angkor in Cambogia alle vasche della città sacra di Cham Cham in Perù, dai templi shinto in Giappone alle sorgenti dei più sacri luoghi della cultura celta e precelta, come Tara in Irlanda e Tintagel in Cornovaglia. Entrare coi piedi – o con tutto il corpo quando è possibile – in queste acque è fondamentale per mettere in moto il risveglio di memorie che poco alla volta ci porta a vivere la dimensione sacra in ogni nostra azione.

3 – <u>El Escorial de Madrid – Spagna. Informare l'acqua con il canto.</u>

Cantare mentre si sta con i piedi nelle acque pure di ruscelli di montagna, o suonare strumenti etnici, come tamburi, campane tibetane, maracas è una buona e semplice cerimonia sciamanica. Da sole o con le vostre sorelle spirituali (nelle foto sono con Nieves Canta e con Teresita Ramos, sciamane spagnole), andate nei boschi, camminate entrando in contatto con la Dea attraverso il suo corpo che è la natura, e quando trovate dei punti d'acqua immergete i piedi. Cominciate a emettere dei suoni dolci e delicati, concentrandovi sulla potente connessione che provate in quel momento e offrite, attraverso la voce, la vostra gratitudine e il vostro amore alla Madre. In questo modo è possibile oltre a prendere informazioni dall'acqua anche metterne. Informazioni riguardo al nostro riconoscere la Dea come datrice di vita e al nostro onorarla in ogni sua manifestazione, aiutando così a guarire i molti abusi e violenze che la Madre ha subito negli ultimi 5000 anni.

4 – Rennes les Bains – Aude – Francia. Le acque calde.

A volte abbiamo la fortuna di incontrare sul nostro cammino delle sorgenti di acqua calda libera nella natura, come quelle di Bagni San Filippo sul monte Amiata in Toscana, o i molti fiumi caldi che scorrono in Islanda. A Rennes les Bains, nel sudovest della Francia, esiste ancora la vecchia uscita di acqua calda dell'epoca romana. L'acqua si getta poi nel fiume sottostante e lì la commistione di acqua calda e fredda crea un punto di fortissima energia, poiché l'acqua calda e quella fredda trasportano informazioni molto diverse. L'acqua calda sorgiva è il nostro contatto con le memorie del fuoco e dei vulcani. Quando troviamo uno di quei punti la cosa migliore è spogliarsi e immergersi totalmente lasciando che le antichissime memorie del cuore della terra, dei metalli, delle pietre, entrino in noi, attraverso l'effetto della risonanza con l'acqua del nostro corpo, risvegliando il nostro senso di appartenenza cosmica.

5 – Fiume Margorabbia – Valganna – Lombardia - Italia. Abluzioni sacre: lavarsi la faccia al mattino.

Le abluzioni nell'acqua prima di accostarsi alla preghiera o a qualsiasi momento cerimoniale fanno parte di tutte le tradizioni, religiose o pagane, in ogni angolo del mondo. Entrare nell'acqua ci prepara al contatto col divino e ci mette in sintonia con gli Spiriti del luogo. Abbiamo una memoria cellulare di questa tradizione e la riproduciamo ogni volta che ci laviamo la faccia al mattino. Divenire consapevoli che lavarsi è un atto sacro, aprirsi alle informazioni che l'acqua ci passa, è un modo per rendere sacra una routine della nostra vita ordinaria. Non solamente prendiamo l'abitudine di entrare coi piedi nell'acqua, se pura, in ogni luogo della natura e in ogni stagione dell'anno (se lo si fa con intento sacro la vibrazione si alza e gli anticorpi impediscono il raffreddore), ma impariamo a rendere sacra e consapevole anche la doccia o il bagno in casa.

6 – Red Spring - Chalice Well - Glastonbury - Somerset - Inghilterra. Bere acqua vibrazionale: la risonanza.

L’acqua vibrazionale, ossia a 7 frequenze, è presente liberamente in natura in luoghi particolari. Alcuni di questi con il tempo e la frequentazione si sono trasformati in santuari dove all’energia tellurica si è sommata quella devozionale dei pellegrini. L’acqua scorrendo memorizza quell’energia e la conserva per comunicarla ad altre molecole d’acqua con cui viene in contatto. Poiché il nostro corpo è in gran percentuale composto d’acqua con molecole identiche a quelle dell’acqua libera in natura, le due molecole incontrandosi si riconoscono e cominciano a vibrare insieme. Questo è l’effetto risonanza. In questo modo l’acqua a 7 frequenze trasferisce il messaggio della guarigione e del risveglio al nostro corpo. In alcuni luoghi, poi, l’acqua è così forte che da secoli viene bevuta a scopo medicinale. In quel caso i 3 sorsi sacri sono raccomandati.

7 – Monte Labbro - Amiata – Toscana - Italia. Cercare l’acqua nei siti sacri e raccoglierla.

Ho preso l’abitudine di “aspettarmi” acqua vibrazionale in ogni sito sacro sulla Terra e in effetti, anche se a volte non è segnalata o immediatamente visibile, facendo una piccola ricerca la si può scoprire in qualche pozzo o antico rubinetto. Viaggio sempre con qualche bottiglina vuota di quelle con il contagocce. Raccolgo tutte le acque significative che incontro e al mio ritorno a casa metto un’etichetta sulla bottiglia per utilizzarla in seguito. Tuttavia, tranne dove sono totalmente sicura della sua potabilità, generalmente evito di berla o farla bere. Ma la sua forza non cambia utilizzandola per microinformazione (ossia trasferendo le informazioni attraverso la pelle) tramite le 3 gocce cerimoniali che vengono poste sul palmo della mano sinistra a triangolo e poi spalmate sul corpo cominciando dalla testa. Questa è una cerimonia semplicissima ma potente da usare ogni volta che serve una purificazione o un rinforzo energetico.

8 – Monte Amiata – Toscana - Italia. Usare l’acqua vibrazionale nella vita ordinaria.

Il potere dell’acqua è qualcosa da conoscere e sperimentare nell’attitudine sciamanica di vita. L’acqua può essere sia raccolta nei siti sacri o in luoghi puri della natura, sia caricata con l’intento espresso ad alta voce o con il proprio canto. Bisogna usare acqua del rubinetto (non quella minerale) in una ciotola di vetro. Parlando nella ciotola ed esprimendo chiaramente la propria richiesta o preghiera, le frequenze della nostra voce informeranno l’acqua nella ciotola e la caricheranno della nostra richiesta. L’acqua così caricata può essere usata per aspergersi, purificare il nostro luogo di meditazione o il letto prima di dormire, o addirittura allungandone 3 gocce nell’acqua che si beve a tavola, nel bagno, nel pediluvio, per le piante. Gli utilizzi dell’acqua caricata sono infiniti. L’importante è utilizzarla in poco tempo, rifarla spesso utilizzando acqua nuova e conservarla in frigorifero per evitare la formazione di microrganismi.

9 – Tara Hill - County Meath – Irlanda. Riconoscere la qualità dell'acqua.

Per poter utilizzare al meglio le acque prese nei siti sacri (non importa a quale via spirituale appartengano) bisogna scoprire la loro "nota di base" ossia la caratteristica portante che esse possono risvegliare in noi. Per esempio nella foto sto raccogliendo acqua da un pozzo sotto la collina di Tara, che era il luogo dove venivano incoronati i grandi re nella tradizione celtica. Quell'acqua risveglia LA SOVRANITA', il senso del proprio valore e onore. Anni fa raccolsi un po' di neve sull'Etna e, una volta sciolta, la travasai in una bottiglietta. Quell'acqua è FUOCO DI VULCANO ossia risveglia in noi il calore, la forza, l'energia del cuore della terra. In Chile ho raccolto acqua in un laghetto dell'Araucania dove i nativi Mapuche si bagnavano prima delle cerimonie. Poiché i Mapuche sono riusciti a conservare la loro identità etnica, nonostante gli inka, gli spagnoli, gli olandesi, gli americani e gli squadroni di Pinochet abbiano provato a sottometterli, quest'acqua è INDOMITA FIEREZZA e risveglia la capacità di combattere per ciò in cui si crede. L'acqua presa al Finisterre di Galizia, l'ultimo tramonto d'Europa, è MORTE/RINASCITA. Ogni luogo di acque porta in sé una caratteristica: scoprite cosa si faceva in quel luogo e avrete la "medicina" dell'acqua.

10 – Misurazione delle acque sulla scala Bovisse.

La frequenza delle acque vibrazionali può essere misurata con un pendolo tramite la scala Bovisse (scaricabile da internet). Per una felice intuizione un giorno provai a misurare dell'acqua caricata sia con il mio canto sia con frasi e intenti positivi: aveva un'energia fortissima, il livello di Bovisse (l'unità di misura della frequenza dell'acqua) era più alto dell'acqua di Lourdes. Così cominciai a sperimentare e a condividere con le mie sorelle spirituali in Italia Svizzera e Spagna i miei esperimenti. Scoprimmo che tutte eravamo in grado di caricare l'acqua e che le informazioni, le richieste, le preghiere che recitavamo parlando all'acqua del rubinetto nella ciotola, venivano memorizzate e l'acqua alzava la sua vibrazione. Cominciammo così a preparare acque specifiche per ogni nostra necessità: dal mal di stomaco ai pidocchi sulle foglie delle rose. Basta inserire nell'acqua la frase in modalità positiva: per esempio "il mio stomaco sta bene e digerisce perfettamente ciò che io mangio", "le mie rose sono sane e protette da tutto".

11 – Oceano Atlantico verso Skellig Michael – County Kerry - Irlanda. Il mare e i romitaggi.

Il mare, l'oceano, questa immensa massa d'acqua, è per sua natura portatrice di uno stato dell'anima meditativo e introspettivo. Stare sedute sulla spiaggia a guardare e ascoltare l'acqua è già di per sé un viaggio sciamanico. Ho osservato l'acqua di tutti gli oceani del mondo e di quasi tutti i mari e bagnandomi in essa ho ricevuto attivazioni cellulari. Molti eremiti cercavano luoghi sperduti vicino all'acqua, dove creare i loro romitaggi con fratelli e sorelle spirituali. Quello nella selvaggia isola Skellig Michael, al largo della costa sudoccidentale dell'Irlanda, vale come esempio: oggi in rovina ma pur sempre fortissimo. Il movimento di andata e ritorno dell'acqua è una continua costante meditazione sulla ciclicità della vita nelle sue manifestazioni al di qua e al di là dello specchio. Trovate un sito con acqua vicino alla vostra casa e lì andate a meditare: il contatto con l'acqua, come con il fuoco, aiuta a connettersi alla Dea.

12 – Oceano Atlantico – Cabo Ortegal – Galizia – Spagna. Incontro con la *puesta del sol* e meditazione sulla morte.

La ricerca dell'ultimo punto all'estremo ovest dove si poteva vedere il sole calante, è stata un obiettivo dell'umanità fin dai primordi. I nostri antenati camminavano per migliaia di chilometri da est a ovest attraverso l'Antica Europa per arrivare al Finisterre di Galizia, estrema propaggine della Spagna settentrionale. Dopo c'era solo l'oceano. La visione del tramonto in quel sito risveglia la consapevolezza che contemporaneamente esso sta sorgendo nell'altro emisfero e che la "morte" da una parte dello specchio corrisponde alla "nascita" dall'altra parte. Il senso di continuità e di perfezione ciclica di cui si diviene consapevoli meditando al tramonto al Finisterre riequilibra la più grande paura dei nostri tempi: quella della morte. Poiché è proprio qui che si comprende all'improvviso che la morte non esiste. Meditate al tramonto, nel giardino di casa vostra davanti a una ciotola d'acqua, poiché l'ovest nella ruota di medicina è la direzione dell'acqua.

# PIETRA

1 – Merry Maidens - Cornovaglia – Inghilterra. Riconoscere le nostre origini.

Quando ci si pone all'interno di un cerchio di pietre o lo si percorre dall'esterno fermandosi a salutare ogni pietra, ci si riconnette automaticamente con la nostra origine. Alla pari dei luoghi d'acqua, i cerchi di pietre sono i più antichi luoghi di preghiera sulla terra. Ancora nessuna certezza riguardo a chi li abbia costruiti e perché. Le datazioni al carbonio funzionano solo per la materia organica: nulla dicono né sul momento in cui i cerchi furono creati né sulle loro funzioni. Ma non importa. Perché quando si sta in un cerchio di pietre si entra immediatamente in un'altra dimensione, sintonizzata con una frequenza sacra e arcana. Il cerchio è la figura Madre, è l'origine senza gerarchie, è la modalità dell'uguaglianza. E' l'eterno ritorno. Tutte queste memorie sono impresse nelle nostre cellule. Porsi in ascolto e meditazione al centro di un cerchio le risveglia, risveglia il nostro senso di appartenenza e di sacralità.

2 – Men-an-tol- Cornovaglia – Inghilterra. Il portale pietra e acqua.

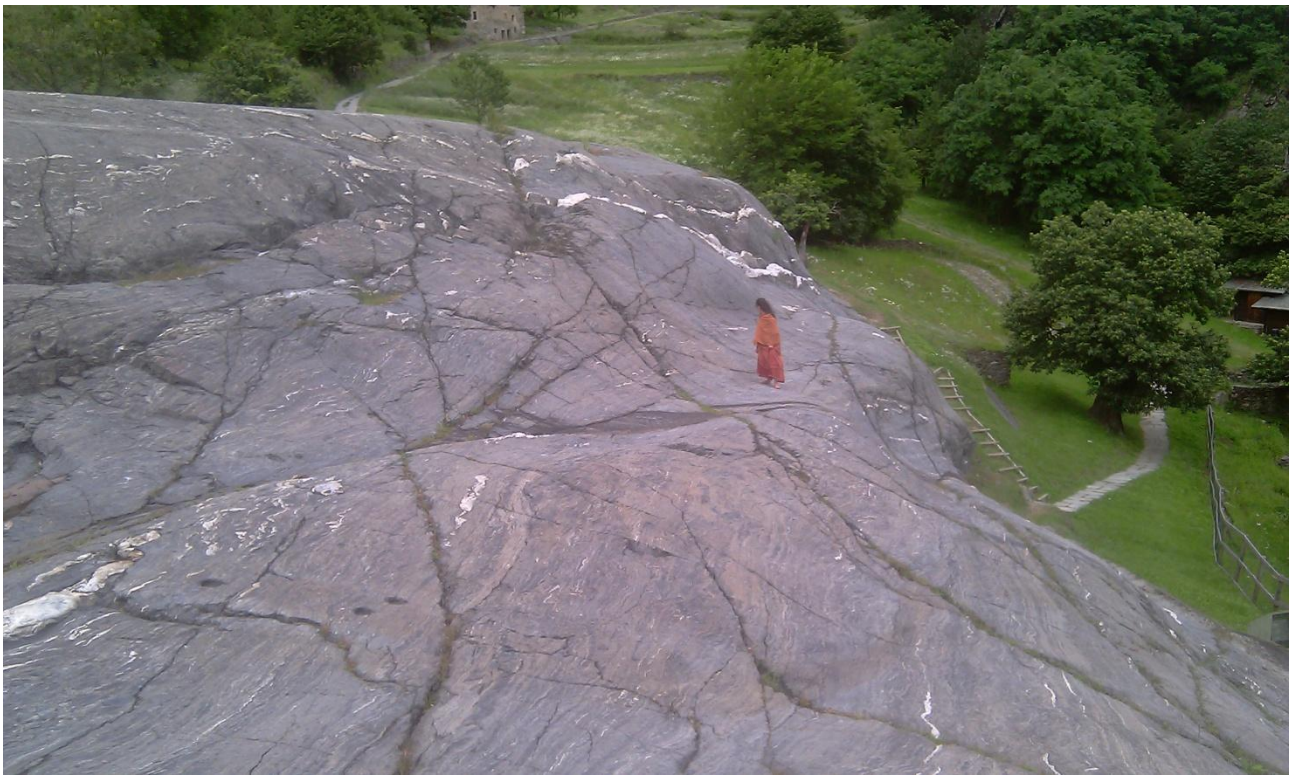
I nostri antenati, che fossero terrestri o extraterrestri come sostengono alcune teorie, che fossero più o meno evoluti di noi (personalmente ritengo che lo fossero di più: chi era in grado di movimentare e direzionare megaliti lungo allineamenti astronomici con tale precisione, non poteva essere una specie di scimmione come vogliono farci credere le teorie evoluzioniste; in verità sono convinta che siamo noi ad aver perso il sapere!) sapevano (appunto) che le pietre sono ricetrasmittenti come l'acqua. Spesso nei siti sacri si trovano entrambe: pietra e acqua. In alcuni luoghi sacri l'acqua non è fisicamente più presente perché si è prosciugata, come in certi templi egizi o peruani o nel cosiddetto "viale dei morti" di Teotihuacan in Messico - una serie di cinque piscine allineate che conducono dalla piramide di Quetzalcoatl alle piramidi del Sole e della Luna – o ancora nella cosiddetta "piazza del mercato" di Chichen Itzà, Yucatan, che era una piscina. Eppure anche lì la memoria dell'acqua e la sua funzione sono rimaste.

3 – Scorhill – brughiera del Dartmoor – Devon – Inghilterra. La memoria della pietra.

Cerco gli stone circles ovunque ne possa trovare, specialmente quelli nascosti in luoghi selvaggi dove non c'è un ticket d'ingresso da pagare e una guida da seguire, come quello nella foto che ci costò tre ore di ricerca in mezzo alla brughiera del Dartmoor. Quando ne trovo uno, prima giro intorno tre volte in senso orario salutando ogni monolito e poi entro da est e stando rivolta a ovest giungo le mani e mi metto in ascolto. Dopo anni di pratica i messaggi giungono immediatamente. Una chiara voce che mi parla nella testa con parole gentili e mi racconta ciò che avvenne e perché. Naturalmente nulla che si possa trovare su qualche libro o che gli archeologi approverebbero. I luoghi di culto megalitici sono sopravvissuti alle catastrofi naturali e a quelle provocate dall'uomo. La pietra è eterna e dotata di memoria. Il più resistente archivio che ci sia.

4 – Brughiera del Dartmoor – Devon – Inghilterra. La voce degli spiriti.

Le tor sono torri di pietre tonde, appiattite una sull'altra. A volta sembra che siano state spostate e posizionate da un gigante. A volte, invece, è molto chiaro che si tratta di un unico grande monolito eroso orizzontalmente dal tempo. Qualunque sia la sua origine, le tor rimangono comunque punti magici dove contattare la forza e la potenza selvaggia degli elementi poiché sorgono o si formano sempre in aree molto battute dal vento, come si può vedere dai rigonfiamenti della mia giacca a vento nella foto. Il cammino per arrivare a una tor è già di per sé un cammino meditativo, sole con se stesse e con il vento. Quando infine si arriva in cima e lo sguardo può spaziare intorno a 360° sulla brughiera piena di erica fiorita, la mente si placa e le percezioni si ampliano per sentire la forte presenza degli Spiriti del luogo. Gli Spiriti della natura chiedono di poter comunicare con noi e lo fanno meglio se non ci sono distrazioni intorno: altre persone, altri suoni, strade o segni della civiltà. Offrite alla tor una presa di tabacco (si veda la parte terza OFFERTE) e permettete alle pietre e ai loro Spiriti di risvegliare nella vostra memoria cellulare ciò che siete pronte per comprendere.



5 – Megalito di Grosio – Valtellina – Lombardia - Italia. A piedi nudi sulla pietra.

Non occorre andare per forza all'estero per trovare monoliti e siti sacri dove la pietra ancora trasmette la sua memoria. In Valtellina, nell'alta Lombardia, il Megalito di Grosio come una meravigliosa balena di pietra giace su un fianco mostrando emozionanti petroglifi. Chi vive al centro può andare sull'Amiata in Toscana alla "scogliera" che si raggiunge da Abbadia San Salvatore (Siena), chi vive al sud può andare ai megaliti di Nardodipace (Vibo Valentia) in Calabria o a quelli di Argimusco, sui monti Nebrodi in Sicilia. Una volta in presenza di queste antiche pietre toglietevi le scarpe e le calze e posate le piante dei piedi nudi sulla superficie, connettendovi con la sacralità di queste pietre maestre. Anche lungo il Cammino dei Druidi a Compostela (quello riaperto da me e Teresita Ramos nel 2012, si veda il mio "La via pagana a Compostela", Anguana ed. 2015) vi è un punto dove un enorme monolito si distende come una balena. In quel punto Teresita ed io ci togliemmo le scarpe e le calze. Lo percorremmo a piedi nudi cantando e offrendo tabacco, risvegliando così l'antico cammino pagano.

6 – Megalito di Grosio – Valtellina – Lombardia - Italia. Comprendere il passato per comprendere il presente.

La pianta dei piedi è un grande recettore, come le palme delle mani. Attraverso questi punti di ingresso filtrano le informazioni che risvegliano le nostre memorie o attivano i nostri talenti (provate a mettere le mani sui tronchi degli alberi o i piedi nella terra o sulla sabbia, stando in ascolto). Camminare sui megaliti plurimillenari serve a comprendere il passato. Ciò che avvenne e ciò che avviene. La "storia" non è un processo lineare, bensì spiraliforme. Il passato ritorna sotto forma di futuro ad un livello più sottile (o più denso a seconda di quale parte della spirale si osserva). Lasciare entrare le memorie degli elementi, quindi anche delle antiche pietre, serve a comprendere il senso profondo, autentico, del nostro essere qui e ora. Capire le cause reali e le motivazioni degli eventi, delle scelte, come risultato di millenni di evoluzione serve a smettere di sentirsi vittime di una società o di un sistema politico o economico. Serve a comprendere che tutto ha un senso e un'utilità e che se smettiamo di lamentarci, e guardiamo "oltre" lo specchio, troveremo pace e comprensione. Proprio come i nostri antenati che scolpirono i petroglifi.

7 - Sedile del diavolo – Val d'Orcia – Toscana – Italia. Nell'uovo cosmico per ricordare.

Si trovano altari e luoghi di culto megalitici anche nella nostra terra, quasi sempre inglobati in chiese o riconvertiti al cattolicesimo. Vicinissima alla mia casa in Valganna c'è un'edicola contenente un piccolo altare con un San Giuseppe. Sull'altare è scolpito un fiore della vita e dietro l'edicola fa ancora bella mostra di sé l'antico altare di pietra pagano, che non è stato rimosso ma semplicemente "nascosto" dalla costruzione in muratura. Nella foto vedete un "sedile del diavolo" ossia un luogo di culto pagano (tutti questi antichi luoghi di culto sono stati ribattezzati "del diavolo" o "delle streghe", per scoraggiare le persone dal frequentarli quando non potevano essere riconvertiti al culto di massa). Il grande sedile di pietra accoglie chi si siede come un arcano "maturatore" per riattivare memorie. Quando, dopo essermi seduta, mi sono collegata alla pietra, ho avuto la visione di essere come in un grande uovo energetico nel quale lingue di luce colorata mi attraversavano trasferendomi voci e suoni dell'antico monolito.

8 - Trono dell'Inka  - Sacsayhuaman – Cusco – Perù. Gli antichi sedili di pietra risvegliano la nostra magia.

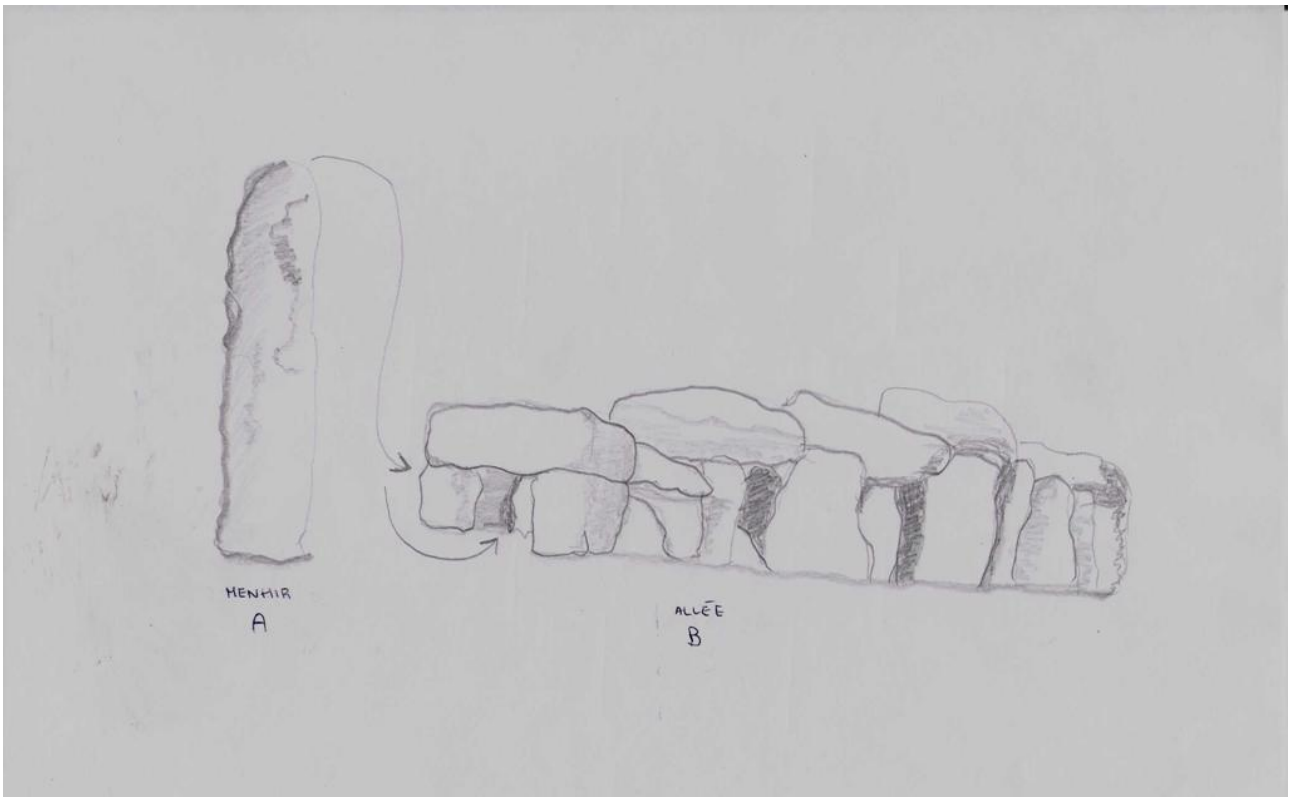
Troni di pietra come quello in Val d'Orcia, o come *le fauteuil du diable* a Rennes les Bains, nel sud della Francia, dove sono addirittura scolpiti simboli esoterici, esistono in molti luoghi del mondo, proprio come i tumuli e le piramidi. Essi sono parte di quell'antica cultura nella quale la pietra era considerata maestra e portatrice della medicina di stabilità e saggezza. Sopra Cusco, nell'immensa area cerimoniale di Sacsayhuaman, ve ne sono dozzine,fuori dal circuito turistico che si limita alla più eclatante "muraglia a zigzag". Il senso di queste rocce, scavate per ricavarne sedili,  possiamo solo intuirlo: certezze non ce ne sono. La mia esperienza, una volta seduta sui troni di pietra in Toscana, in Francia e in Perù,  è stata quella di sentirmi immediatamente inglobata nell'ambiente circostante diventandone parte. Percezione di calore e pizzicore mi facevano comprendere come si stessero risvegliando memorie che poi si sarebbero chiarite al ritorno, e che avrebbero contribuito a rendere sciamanica la mia vita da ordinaria.

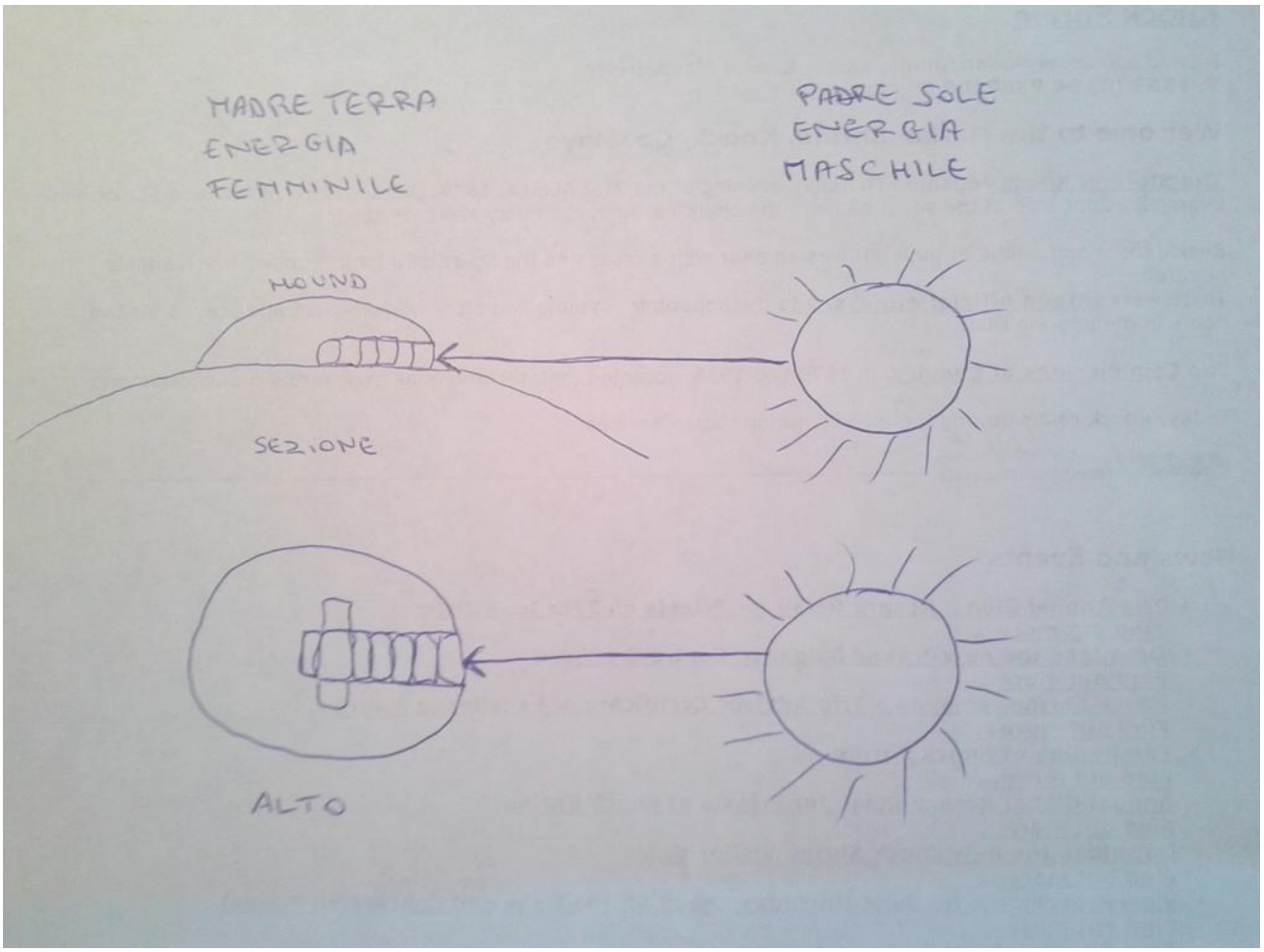
9 - Grotta di Tintagel – Cornovaglia – Inghilterra. Acqua e pietra: un portale per la rinascita.

L’acqua e la pietra lavorano insieme. Insieme formano un sistema ricetrasmittente dell’antico sapere, una specie di portale che traghetta nella dimensione della magia chi sa ascoltare e percepire. Le grotte attraverso le quali scorre acqua, che sia dolce o salata, sono in più uteri nei quali celebrare le proprie cerimonie di rinascita. Cercate una grotta, possibilmente con una pozza o un corso d’acqua all’interno. Preparatevi già dal giorno prima entrando in uno stato di meditazione e dolcezza interiore, sapendo che a breve vi ricongiungerete al ventre materno. Portate con voi delle scarpette antiscivolo, da indossare nel caso le pietre siano sdrucciolevoli o aguzze, così da non perdere l’attitudine meditativa a causa della difficoltà di movimento. Ed entrate nella grotta con reverenza. Una volta dentro, cercate una pietra su cui sedervi mentre tuffate i piedi nell’acqua. Restate così finché vi sentite a vostro agio, nel buio, liberandovi dei pesi. E quando uscirete alla luce, ringrazierete la Madre per darvi la vita ogni giorno.

10 - Grand menhir Kergadiou – Bretagna – Francia. Onorare la parte maschile della creazione.

Qualche anno fa, nel mio libro “La via degli immortali”, illustrai una mia intuizione, della quale ho di recente trovato conferma nelle opere dell’archeologa Marija Gimbutas. Secondo me i menhir sono enormi simboli fallici e i tumuli a corridoio enormi uteri in ventri di pietra gravidi (come quello nel disegno 1). Spesso sono stati verificati collegamenti tellurici tra i menhir e i tumuli. Nel mio libro avevo immaginato che un menhir potesse essere steso, inserito nell’utero di un ventre in pietra e fecondato dal raggio solare (come nei disegni 1 e 2). Questa unione crea siti magici dove anche senza cerimonie particolari il livello di coscienza sale, poiché la vibrazione della pietra è tale che risveglia la memoria cellulare e cambia le nostre credenze di riferimento. Sedete su un enorme menhir in silenzio e meditazione, quando possibile a piedi nudi (se ci sono animali al pascolo nei dintorni evitatelo, perché potrebbero esserci zecche) e lasciate semplicemente che la pietra operi.


MENHIR
A
ALLÉE
B


MADRE TERRA
ENERGIA
FEMMINILE
PADRE SOLE
ENERGIA
MASCHILE
MOUND
SEZIONE
ALTO

11 - Grand menhir Kergadiou –Bretagna – Francia. Sdraiata sul monolito.

In questa foto si può vedere che mentre ero sdraiata sull'enorme menhir avevo le mani sulle ovaie. Le nostre mani sono fonte di energia e usandole opportunamente è possibile amplificare l'effetto della pietra. Trovandomi su una sacra pietra pregna di energia maschile è stato immediato ed intuitivo per me appoggiare le mani sulle ovaie come per agevolare la via d'accesso al "seme" proveniente dalla pietra. Noi umani siamo vasi che devono essere riempiti di conoscenza ed esperienza. Sdraiarsi permette l'accesso di informazioni anche attraverso altri chakra, soprattutto la nuca, le scapole e le natiche. Usate l'intuizione e le mani per facilitare questo processo in ogni situazione nella quale percepite la magica vibrazione, che potrebbe essere anche mentre siete sdraiate su una roccia al sole in riva al mare o sdraiate sulla neve o sull'erba del giardino di casa. La magia è ovunque e si rivela a chi ha rispetto, dolcezza, generosità e umiltà.

12 - Menhir de Kerloas – Bretagna - Francia. La relatività e la percezione sensoriale.

Mettersi in rapporto con le antiche pietre è un modo per accelerare il risveglio di memorie che ci trasportano nella dimensione magica. Se vi ponete ai piedi di un menhir e, dopo averlo toccato e ringraziato per la sua maestà, alzate lo sguardo a cercarne la cima, avrete come la sensazione che lui si pieghi verso di voi e sentirete vertigini. In realtà non si sta piegando ma ci sta mostrando quanto la nostra percezione sensoriale sia fallace e pericolosa. Non esiste nulla di più illusorio dei sensi: crediamo di stare ferme e invece giriamo con il pianeta a migliaia di km al secondo; crediamo di vivere in posizione verticale e invece, secondo l'asse del pianeta, noi viviamo in posizione orizzontale. I sensi ci danno solo una serie di impulsi biochimici derivanti dalle credenze ossia da ciò che sono programmati a trasmetterci. Entrare nella dimensione magica delle antiche pietre ci aiuta a uscire dalla programmazione sensoriale: il che rappresenta la base del cammino sciamanico.

13 – Dolmen Poulnabrone - the Burren - County Clare – Irlanda. Collegarsi col mondo magico.

E' importante mettersi in movimento e viaggiare per trovare gli antichi luoghi di culto pagano segnalati dalle antiche pietre. E ogni volta che se ne incontra uno, è importante collegarsi dal centro - dal cuore, dall'ombelico e dal terzo occhio - con lo Spirito del luogo e pregare e ringraziare. Come ho detto vi sono luoghi di potere arcano anche vicino a casa, per chi non potesse affrontare viaggi (tuttavia l'Irlanda o l'Inghilterra sono relativamente vicine e la Bretagna è raggiungibile in auto per chi non vuole volare). Ma se proprio non riuscite a muovervi e non trovate siti di pietre vicino a voi, niente paura. Tutto è collegato. Tutto è uno. E la magia è ovunque per chi la evoca. Anche nel giardino di casa o nei parchi cittadini per chi vive in città. Provate a collegarvi con le primule o i primi crochi che spuntano sotto la neve e troverete un mondo magico di cui forse non vi eravate mai rese conto.

14 – Cairn Knocknarea - County Sligo – Irlanda. La pietra ci parla dell'origine.

Durante una meditazione nello sperduto tumulo che vedete nella foto, in Irlanda, ebbi la fortuna di vedere un raggio di sole entrare dalla bocca d'accesso al corridoio. Non era un particolare momento cosmico. Ma la giornata era grigia e, tuttavia, in quel momento le nubi si aprirono consentendo questo piccolo miracolo. Ebbi l'intuizione immediata che il raggio di sole che entra nel passaggio dei tumuli è la riproduzione analogica del seme solare che penetrando nell'utero di pietra ingravida la terra (come nel disegno 2 più indietro). Quando ci si pone in ascolto negli antichi siti di potere, le intuizioni arrivano veloci e precise come laser, portando con sé le risposte e le visioni relative alla nostra origine e a come utilizzare i luoghi di preghiera che i nostri antenati ci hanno lasciato. Trovarsi in un tumulo quando entra il raggio del sole corrisponde ad essere vivificati dal matrimonio alchemico tra le due energie polari del nostro piano di esistenza: la femminile e la maschile.

15 - Tempio a valle della Sfinge – Giza – Egitto. Unità architettonica e comune origine.

Questa foto mi fu scattata durante il mio secondo viaggio in Egitto nel 2005 (porto ancora la stessa giacca a vento!!!). Sentii il bisogno di collegarmi con la schiena agli enormi blocchi di pietra squadrati, che compongono il tempio della Sfinge. Nei successivi 10 anni di viaggi avrei trovato gli stessi blocchi nei siti sacri di tutto il mondo: Perù, Giappone, Cambogia, Sardegna, Messico, Isola di Pasqua, Antica Europa pre-celtica e altri ancora. La scoperta che i luoghi megalitici di tutto il mondo si corrispondono quanto ad architettura, portò in me la coscienza dell'origine comune della razza umana. La "divisione" in razze è venuta in tempi relativamente recenti rispetto alle decine di migliaia di anni che contano i templi megalitici. La storia è ciclica e periodicamente torniamo allo stato di coscienza che chiamiamo Eden, ossia Unità. Abbandonare l'attaccamento alla storia recente e collegarsi, nella vita ordinaria, alla millenaria storia ciclica dell'umanità ci immette nella via sciamanica e ci rende umili.

16 – La Prisgiona – Arzachena -  Sardegna – Italia. La magia a portata di mano.

La Sardegna è uno dei luoghi più magici che io abbia sperimentato, e posso dirlo a ragion veduta poiché dal Perù al Tibet sono stata nei luoghi più altamente mistici del mondo. Peccato che questa magnifica e antica terra di Shardin (questo il nome del popolo nativo europeo che già ci viveva prima delle invasioni indoeuropee) venga frequentata solamente per le sue spiagge “caraibiche”. Tuttavia, senza rinunciare al mare, abituatevi a integrare i momenti di relax coi momenti di sperimentazione dei siti sacri. Poiché nessuno verrà con la bacchetta magica o con l’astronave a salvare l’umanità. Ci salviamo da sole portando volontariamente la magia nella nostra vita e cambiando la frequenza della dimensione ordinaria. La Sardegna è ricchissima di siti megalitici, come il villaggio nuragico nella foto, dove collegarci alle antiche pietre, per risvegliare le nostre memorie native semplicemente passeggiando.

17 - S'ena 'e thomes - Dorgali – Sardegna. Ricevere risposte dalle antiche pietre.

Tra le meraviglie della Sardegna, le tombe di giganti sono sicuramente, insieme ai nuraghe, al primo posto. Vi sono molte congetture sull'utilizzo di questi corridoi monolitici. E sebbene al loro interno siano state trovate ossa che le hanno bollate come sepolture, nessuno ha potuto dire con sicurezza se quella fosse la loro destinazione originaria o se, invece, siano state anche usate come tombe parecchio dopo la loro costruzione. In Sardegna c'è la credenza che sdraiarsi in una tomba di giganti e passarvi la notte serva a ricevere visioni riguardo alla propria missione in questa vita e alla propria provenienza. Personalmente non credo che originariamente fossero tombe. Sento che questi corridoi, alla pari dei loro omologhi in Bretagna, Irlanda e Inghilterra, sono in realtà dei luoghi iniziatici dove i veggenti passavano del tempo, dopo meticolosi rituali di purificazione, per avere risposte. Sedetevi in una tomba di giganti, come nella foto, e attendete le vostre risposte.

18 - Sa Coveccada - Mores – Sardegna. Rituali di rinascita autogestiti.

I dolmen sono a mio avviso veri e propri uteri nei quali creare il proprio rituale di rinascita. L'apertura d'ingresso così bassa serviva proprio a riprodurre la vagina e la necessità di strisciare per uscire dal canale del parto. L'Europa è ricca di dolmen. Oltre ai più famosi ve ne sono di isolati, come quello nella foto, dove i turisti non vanno perché sono fuori dai circuiti commerciali. Trovate un dolmen isolato. Dopo esservi collegate e aver chiesto accoglienza e protezione allo Spirito del luogo con piccole offerte di tabacco alle pietre, create il vostro proprio rituale di rinascita. Potete sedere all'interno del dolmen, magari approntando un piccolo altare dove bruciare dell'incenso (siate molto attente a non propagare scintille in luoghi aridi) e suonare la vostra maraca portatile. State in meditazione con la schiena contro la pietra finché vi sentite pronte per "uscire". A quel punto strisciate fuori dall'apertura-vagina e lasciatevi alle spalle ogni volta le vecchie credenze. Ripulite bene il sito da ogni traccia della vostra presenza prima di lasciarlo. La via sciamanica è prima di tutto ecologica e rispettosa dell'ambiente.

19 – Vulcano Rano Raraku  - Isola di Pasqua – Oceano Pacifico. La ghiandola pineale 1.

Nel 2009 viaggiai per un mese in sud America per corroborare una mia teoria riguardante la ghiandola pineale, che già avevo elaborato anni prima nel mio libro “Gra(d)al-il segreto della torre” (scaricabile gratuitamente dal mio sito). Il mio viaggio mi portò attraverso il sud America, dall’Isola di Pasqua fino allo stato del Tabasco in Messico. Il contatto con i Moai di Rapa Nui (nella foto), le enormi teste di pietra ricavate dalla lavorazione di filoni di basalto della cava nella bocca del vulcano, risvegliarono in me la memoria di questa certezza, che fu poi riconfermata dal contatto con le altrettanto enormi teste olmeche, create dall’omonima antichissima ed evoluta cultura diffusasi in una certa area del Messico. Le teste dell’Isola di Pasqua sono stilisticamente diverse da quelle messicane, ma il messaggio è il medesimo: nella testa è il canale per entrare nella dimensione sciamanica, o magica, o quinta come vogliate chiamarla.

20 - Testa olmeca  - La Venta – Tabasco - Messico. La ghiandola pineale 2.

La ghiandola pineale è una ghiandolina a forma di minuscola coppa, posta alla base del nostro cervello. La sua funzione è, tra le altre, quella di produrre la melatonina, un ormone prodigioso che rafforza il nostro sistema immunitario e aumenta la produzione di energia fisica. La melatonina è una potente sostanza antiossidante che si traduce in un effetto antinvecchiamento sul corpo fisico e aiuta a sviluppare le facoltà paranormali della nostra mente. In moltissimi quadri di contenuto alchemico vi è un personaggio che indica la propria tempia con una mano e la tempia di un teschio con l'altra mano. Il significato occulto di questa immagine è che la coscienza di possedere un canale per l'ingresso nell'Unità proprio dentro il cranio – ossia la ghiandola pineale - può essere sostenuta con la meditazione e il massaggio per un ulteriore aiuto al risveglio di memorie. Questo è ciò che le teste Moai e Olmeche mi hanno comunicato. Non è la verità "assoluta"… ma è la MIA verità.

# TERRA

1 – Faggeta – Monte Amiata – Toscana. Connettersi agli alberi.

Il Monte Amiata, in Toscana, era considerato montagna sacra già dagli Etruschi. Il suo nome era Tuniatus ed era un vulcano. Tutta la montagna è un'unica grande area cerimoniale, poiché ospita acqua calda, megaliti, i 3 minerali alchemici - solfo sale e mercurio - e sorgenti di acqua fredda di incredibile potere nella faggeta. Il versante senese ne è particolarmente ricco. Nella grande faggeta sopra Abbadia San salvatore vi sono angoli carichi di mistero - come i portali megalitici detti la Pietra Porta e il Sasso Porta - e rocce intorno alle quali gli alberi sorgono a corona, come nicchie di una cattedrale. Camminando in silenzio nella maestosa faggeta di Abbadia e mettendo i piedi nelle piccole sorgenti di acqua fredda, la connessione con gli alberi, gli Spirito del bosco e tutto ciò che vive sulla montagna, è fortissima e immediata. Impossibile non sentire istintivamente il bisogno di offrire tabacco, cantare, pregare e ringraziare per tanta bellezza.

2 – Mound in Avebury - Wiltshire – Inghilterra. Riconoscere I siti sacri.

I nostri antenati creavano piccole colline artificiali, detti mound o tumuli, che venivano piantumate per segnalarle e rappresentavano il ventre gravido della Dea. In quei luoghi le comunità pagane andavano a pregare e a connettersi con uno dei due grandi momenti iniziatici della vita: la nascita. Se ne trovano anche in Italia, non così perfettamente tonde come quelli inglesi ma terrazzate come piramidi a gradoni: il senso non cambia. Trovare uno di questi tumuli, salirci e collegarsi con la Terra è assolutamente consigliabile. La sensazione di connessione con l'elemento terra dalla cima di una collinetta piantumata è completamente differente da quello che si sente stando in un campo o in montagna. La rotondità e il fatto che, spesso, all'interno siano cave, le trasforma in veri e propri ventri pulsanti di vita. Quando poi ci sono aperture e tunnel orientati alla levata eliaca nei solstizi o equinozi, il raggio solare che penetra per pochi minuti diritto al centro della collina ricrea per analogia il momento in cui il Grande Padre feconda la Grande Madre. In quel momento si sperimenta la perfetta unione del Maschio e della Femmina in noi.

3 – Brughiera del Dartmoor - Devon – Inghilterra. Imparare dalla terra e dai fiori.

Vi sono alcuni luoghi, particolarmente selvaggi, dove la voce della Madre si sente chiara e forte poiché non ci sono altre distrazioni. Nella foto stavo camminando in mezzo a erica a perdita d'occhio. L'erica è una pianta che cresce in climi estremi e la sua medicina è proprio la sopravvivenza, la capacità di vivere e prosperare con poco. Questa è una medicina preziosissima in quest'epoca di falsi valori, di shopping compulsivo e di overdose tecnologico. Viaggiando ho imparato a fare con poco: riesco a stare via un mese con un solo cambio di abiti, facendo il bucato negli ostelli. Mangio spesso solo frutta o al massimo un pezzo di pane e formaggio. Ho sviluppato il senso dell'adattabilità, come l'erica. E in momenti di "crisi", dove ci sono spese da tagliare, questo talento del saper fare a meno di quasi tutto, nutrendo la parte spirituale anziché quella materiale, è un alleato prezioso. La terra ci insegna in ogni momento come creare bellezza con niente.

4 – Isola Skellig Michael - Oceano Atlantico – County Kerry - Irlanda. Ringraziare la Dea Madre per la sua bellezza.

Ho già accennato all'isola Skellig Michael, a largo della costa sudoccidentale irlandese. E' la prima di un importantissimo allineamento dedicato a Lugh, poi divenuto l'arcangelo Michele della tradizione cristiana. L'allineamento attraversa poi il St. Michael's Mount in Cornovaglia, il Mont Saint-Michel in Normandia e la Sacra di San Michele in Val Susa, Piemonte. In quest'isola sperduta, rocciosa, battuta dai venti, quasi uno scoglio invivibile a strapiombo sull'oceano, si ritirarono 1.500 anni fa alcuni monaci fondando un monastero. Arrivare in cima per vedere ciò che rimane delle capanne di sassi in cui vissero, richiede buone gambe. Là il dono si riceve durante la salita: ogni piccolo buco nella terra è una tana/nido di pulcinella di mare. Questi strani uccelli metà rapaci e metà pinguini vivono in tane nella terra come roditori. Salire in silenzio, fraternizzare con la natura ovunque si vada e lasciare che in ogni momento la Dea ci offra la sua medicina attraverso piante, animali, Spiriti ed elementi, fa parte dell'attitudine sciamanica di vita. E' bene avere sempre con sé qualcosa da offrire alla terra, un po' di tabacco, di sale o di grano, per ringraziarla, onorare la sua bellezza e celebrare la propria piccola cerimonia anche durante una semplice passeggiata nel bosco.

5 – Orto di casa - Zappare e seminare in modo sciamanico.

Ho creato un piccolo orto circolare con un altare al centro composto da tre pietre – un quarzo, una pietra rossa locale e una pietra rotonda lavica proveniente da Vulcano. Mentre zappavo e dissodavo la terra pulendola dai sassi, pensavo di aiutare la Madre a spurgare un ascesso. Poi ho rivoltato la terra con la vanga e offerto tabacco sia per chiedere scusa alla terra poiché la stavo ferendo, sia per ringraziarla in anticipo per i doni che sarebbero venuti. Infine, prima di seminare, ho cantato col tamburo e il bastone della pioggia per chiedere il permesso agli Spiriti del luogo. Le tribù native di tutto il mondo, che vivono secondo una modalità sciamanica, lo fanno regolarmente. Offrono alla terra prima di prendere, chiedono il permesso, ringraziano. Fare questo ci abitua ad essere sintonizzati con la Dea e ci consente di trasformare in una potente cerimonia sciamanica una cosa altrimenti così “ordinaria” come seminare l’orto.

# VULCANI E DESERTI

1 – Vulcano sull'isola di Vulcano – Eolie – Italia. Sulla bocca del vulcano.

Salire sulla cima di un vulcano, che sia attivo o meno, è sempre un 'esperienza mistica. Per i nostri antenati e per molte culture native il vulcano rappresenta l'ingresso agli inframundi, ovvero alle dimensioni parallele. In effetti il vulcano è un tunnel che ci connette direttamente ai messaggi del cuore della Terra. In Italia si può abbastanza agevolmente arrivare in cima al vulcano dell'omonima isola delle Eolie, nella foto. Si tratta di una salita di circa un'ora e mezza, due se si sale lentamente per ammirare il paesaggio. Raccomando questo vulcano poiché si può salire alla bocca principale senza guida e non è pericoloso. Mentre sull'Etna e sullo Stromboli non si può arrivare vicino alla bocca centrale senza guida. Sull'Etna però, lungo il cammino a piedi dall'arrivo della funivia verso la cima, è possibile fermarsi in vicinanza di qualche "fumarola", un punto di emissione di fumi, per celebrare la propria cerimonia. Sul vulcano dell'isola di Vulcano la mia cerimonia è stata quella di girare in senso antiorario lungo il bordo della bocca principale, connettendomi con l'interno e gettando nella grande bocca un'offerta al fuoco di piccoli fiori, grani di sale e di incenso e bucce di arancia che avevo portato con me.

2 – Vulcano Snaefells – Islanda occidentale. Quando la cima è tappata.

Nella foto sono in cima al vulcano dal quale parte il “Viaggio al centro della terra” di Jules Verne (mi si riconosce sulla destra dall’immancabile giacca a vento arancione, mia fedele compagna di viaggio). L’Islanda è una terra ricca di vulcani, come il Giappone e il Chile. Ma lo Snaefells è considerato sacro dagli abitanti dell’isola, poiché la convinzione che sia un portale per altre dimensioni o per la Terra Cava è molto radicata. Infatti alle sue pendici vi è un luogo di culto in mezzo a due enormi monoliti basaltici espulsi durante un’eruzione, che si ergono come due colonne in riva al mare. In quel luogo ho visto donne vestite di bianco che portavano in processione canestri di fiori. Lo Snaefells è chiuso con un tappo di terra e neve, ma sottoterra il lavorio del fuoco non si ferma. Dalla sua cima si percepisce sotto i piedi la vibrazione della Madre ed è possibile collegarsi alle sue vene e sentire la sua voce se ci si mette in ascolto, in attitudine meditativa.

3 – Askja – area vulcanica – Islanda centrale. Le forze della terra.

La potenza dei vulcani e dei deserti, cioè di aree naturali estreme (nella foto ero sotto una tormenta di neve in area vulcanica-desertica, unendo dunque acqua e fuoco), risveglia nelle nostre cellule il ricordo della nostra stessa potenza. La consapevolezza che siamo composti di pura energia alla quale i nostri pensieri e le nostre credenze danno una forma. Se la permanenza in luoghi bucolici ci porta ad un'attitudine di dolcezza e pace interiore, quella in luoghi estremi stimola il coraggio, la creatività e l'indomabilità. Vi sono molte cerimonie di fuoco tra le popolazioni native : le camminate sui carboni ardenti, le capanne sudatorie, i fuochi rituali dove si brucia il vecchio per dare il benvenuto al nuovo e molte altre. Ma se volete provare a fare da sole preparate una piccola borsa di tessuto (assolutamente non plastica o materiale inquinante) contenente immagini di ciò che volete purificare – foto, piccoli oggetti, foglietti con l'intento – insieme a erbe profumate o grani di incenso e piccoli fiori. Salite in cima a un vulcano – io l'ho fatto sull'Etna - e sedetevi in meditazione vicino a una "fumarola". Collegatevi al cuore della Madre e quando vi sentite pronte lasciate cadere nella fumarola la vostra borsina, chiedendo al Fuoco della Madre di trasmutare il vostro fardello in nuova energia vitale.

4 – Trujillo – area desertica – Perù settentrionale. Il canto del silenzio.

Anche il deserto di sabbia e roccia ha la sua medicina. Aiuta a distaccare la mente dalle forme, dagli oggetti, dai rumori. Da sempre gli anacoreti cercano il deserto per digiunare, meditare e ridurre al silenzio il “dialogo interiore”, quella voce che continua a parlare nella nostra testa come un disco inceppato. Il vento nel deserto è una musica balsamica per l’anima. A volte non serve arrivare fino al deserto (nella foto ero nelle vicinanze della magnifica Piramide della Luna in Perù). La nostra terra è ricca di spiagge ampie e solitarie, dove sedersi fuori stagione, dando le spalle al mare, e semplicemente ascoltare il vento affondando le mani nella sabbia. Oppure sdraiate concentrandosi completamente su ciò che in quel momento sostiene il nostro corpo, sabbia o roccia che sia. La sabbia è millenaria e proviene dalla frantumazione di rocce che hanno condiviso il trascorrere degli eoni portando fino a noi il messaggio dell’eternità.

5 – Luxor – la montagna sacra tebana nel deserto – Egitto centrale. Collegarsi al fuoco.

La connessione con gli elementi e la capacità di farlo autonomamente (intendo senza qualcuno che guida la cerimonia) è fondamentale quando si vive con un'attitudine sciamanica. Ogni occasione in cui si è nella natura deve diventare un momento sacro di collegamento alle molte meravigliose espressioni della Dea. In questa foto ero nel deserto tebano, facendo ricerche per il mio libro "Gra(d)al – il segreto della torre", qualche anno fa. Risalii con mio marito la montagna sacra tebana, che dal nostro alloggio a Luxor, a ridosso del deserto, si poteva raggiungere a piedi. Quando, dopo alcune peripezie (che racconto in "Le sciamane non vanno in taxi") giungemmo infine a quello spuntone di roccia che sembrava la bocca spalancata del sacro cobra "ureus", fu immediato per me il bisogno di sedere in meditazione, connettendomi alla sabbia, alla roccia, alla Valle dei Re sottostante e al senso di silenzio ed eternità che da quel luogo sacro emanava.

6 – In preghiera nel deserto tebano. Raccogliere le pietre.

Un grande regalo del deserto sono le pietre cariche del senso di eternità e del calore del fuoco interno della terra. Ho preso diverse pietre, alcune erano perfette semisfere risultato del raffreddamento repentino di bolle di magma centinaia di migliaia d'anni fa. Quelle pietre, così calde e vive, possono essere utilizzate sul corpo per portare calore nei punti dolenti o sul plesso quando si è "scarichi" emotivamente. La terra ci dona meravigliose pietre "preziose" usate in gioielleria, ma anche altrettanto belle e potenti pietre semplici, "plebee", dotate nondimeno di medicina e memoria. Abituatevi ad osservare le pietre e a raccogliere quelle che vi "chiamano" per usarle nella vita domestica. Ricordate sempre di ringraziare la terra, per ogni pietra o foglia o ghianda che raccogliete, offrendo in cambio una presa di tabacco se l'avete con voi o anche un po' d'acqua o un canto o una preghiera come nella foto.

# SUONO

1 – Brucoli – Sicilia – Italia. Canto per la celebrazione del solstizio d'estate.

Il canto e il suono sono fondamentali nel risveglio delle memorie. Un canto e un suono sacro, ossia creato con intento sacro, di connessione e preghiera, "informano" l'80% di acqua di cui siamo composti. Sappiamo che le molecole d'acqua assorbono la vibrazione emessa dai suoni e dalle forme. Le straordinarie fotografie dello scienziato nipponico Masaru Emoto ci hanno dimostrato senza ombra di dubbio ciò che, già dagli anni '70, il bioarchitetto italiano Gigi capriolo e il suo staff avevano teorizzato e cioè che l'acqua trattiene le vibrazioni con cui viene in contatto. I miracoli dell'acqua sacra, quindi, nascono in realtà da un "semplice" cambio di informazione nelle molecole d'acqua che riempiono le nostre cellule. La vecchia informazione di ignoranza e malattia viene, dal suono, cambiata in una nuova informazione che – a patto che il suono sia puro e sacro – ingloba un messaggio di salute e bellezza.

2 – La Jarosa – Escorial de Madrid – Spagna. Canto alla natura.

Ricordare che siamo composti di acqua e che l'acqua viene informata da OGNI tipo di vibrazione – compresi i pensieri e le parole che emettiamo e che ascoltiamo – ci aiuta a discernere con che ambiente vogliamo essere in contatto. Un ambiente di pensieri e parole inquinanti o di suoni distonici provocherà necessariamente un flusso di informazioni negative e limitanti nelle nostre cellule. Il corpo e l'anima si appesantiranno fino ad ammalarsi. Cercate di stare lontani da ambienti di energia pesante. Prendete l'abitudine di purificarvi con docce di acqua pulita, fumigazioni di incenso o palosanto e bagni caldi o pediluvi con oli essenziali quando tornate a casa. Camminate spesso in silenzio nella natura e ascoltate musica positiva. Cantate alla Madre Terra con cuore aperto e grato. Questo vi aiuterà a mantenere uno stato di salute ottimale a tutti i livelli. Il canto sgorga spontaneo dal profondo del cuore quando si è in uno stato di comunione con la natura.

3 – Su Tempieso – Sardegna – Italia. Canto al pozzo sacro.

Quando siete in presenza di acque sorgive, in pozzi, fiumi, laghetti o di fronte al mare, cantate la vostra gratitudine e il vostro amore all'acqua. Lasciate semplicemente che dal centro del vostro essere sgorghino spontanei i suoni che creano la vostra personale preghiera e le vostre benedizioni. L'acqua sentirà, memorizzerà questi suoni così puri e li porterà con sé nel suo fluire. Cantare o pregare all'acqua è un modo per contrastare l'inquinamento, per mitigare la pesantezza degli abusi e delle violenze al pianeta, per ricordare alla Madre quanto le siamo grate in ogni momento di questo spazio-tempo che chiamiamo vita terrena. Sedete coi piedi nell'acqua o di fronte ad essa e lasciate le parole sgorgare senza controllarle. Vedrete con l'occhio interiore un dolce flusso di amorevole energia arancione-rosa salire dall'acqua informata dal vostro amore e propagarsi a fontana.

5 – Monte Amiata – Toscana – Italia. Canto alla montagna.

Il canto e la danza sono espressioni naturali che tutti noi abbiamo per istinto. Sono il sistema più immediato che l'essere vivente ha di contattare il divino. Anche gli animali danzano e cantano nei momenti importanti della loro vita. Ma a noi queste facoltà sono state bloccate. Ci sono stati consegnati dei modelli, dei canoni, degli stereotipi che decidono chi può cantare, chi può danzare e chi no. E il canto e la danza sono diventati il business dello star system. Dove solo pochi cantano e la grande massa ascolta, guarda e copia. Questo è un sistema limitante e perverso che priva tutti noi del gran piacere e dell'estasi che scaturisce dal danzare e cantare nei momenti in cui vogliamo comunicare con il divino o con la parte più sottile e pura di noi stessi. Il suono e il movimento non hanno bisogno di traduzioni. Sono un linguaggio universale come ogni forma d'arte. E ogni essere umano ne è dotato in quel 95% di cervello che ha smesso di usare perché qualcuno gli ha detto che "non ha talento".

6 – Muxia – Galicia – Spagna. Canto per la celebrazione dell'equinozio d'autunno.

Quando siedo in cerchio con le mie sorelle (e fratelli) spirituali, una di noi suggerisce una melodia, poche note. E subito le altre seguono, per istinto. Chi ha con sé uno strumento lo suona. E ciò che ne esce è un canto alla Dea, gioioso o accorato a seconda dell'intenzione, ma sempre spontaneo e perfettamente intonato. Con il canto e il suono nella natura pregavano i nostri antenati. Quando vi trovate in un luogo della natura che cattura il vostro cuore sedete e cantate, offrite il canto alla Dea. Poggiate le vostre mani su un albero che vi chiama, o su una roccia, mettete i piedi nell'acqua, sedetevi sulla spiaggia vicine alle onde, osservate la montagna, ascoltate lo scorrere del fiume e cantate ciò che il vostro cuore prova. Date voce a ciò che la natura vi suggerisce. Date voce al canto della natura per collegarvi a lei e onorarla e ringraziarla. La preghiera - intesa come connessione al divino - diviene immediata attraverso il suono (ossia senza intermediari).

7 – Centro cerimoniale Mawidhache  - Santiago de Chile –Chile. Incontro con la cantante mapuche Antu Liwen.

Nel tempo che ho passato con i Mapuche, popolo nativo chileno della regione araucana, mi è stato spiegato che il tamburo, che loro chiamano cultrun, è lo strumento che suonano le donne. Mentre gli uomini suonano una specie di tromba arrotolata che si chiama trutruca. Questo perché il tamburo, con la sua rotondità, rappresenta la forma tipicamente femminile: il ventre gravido. Oggi chiunque può procurarsi un tamburo. Ma nelle culture native possedere e suonare il tamburo è qualcosa di ben specifico, con un significato e una valenza profondi che nulla hanno a che vedere con la festa o il divertimento. Il tamburo è la voce stessa della terra e quando la machi, la sciamana suona il tamburo di fronte a chi sta male, lo fa per dare una voce al dolore cosicché esso possa uscire dal corpo dell'ammalato. Suonare il tamburo per terapia o per cerimonia (ma le due cose dovrebbero essere unite), significa avere ben chiaro il potere del tamburo ed essere pronte e degne dell'onore di suonarlo.

10 – La Jarosa – Escorial de Madrid – Spagna. Canto all’acqua.

Amo andare nella natura e fermarmi vicina all’acqua e cantare. Se ho il tamburo e se sono in compagnia di una sorella spirituale (nella foto sono con Teresita Ramos, sciamana spagnola conosciuta in Perù) diventa ancora più bello ed emozionante. Cantiamo nella natura per alzare la nostra vibrazione. Per ricordare alla Madre che la amiamo, la ringraziamo, la onoriamo. Per guarire noi stessi riconnettendoci con l’energia della creazione. Per offrire il nostro amore agli Spiriti del luogo e delle direzioni e chiedere la loro benedizione. Per esprimere in modo semplice, diretto e autentico ciò che abbiamo nel cuore. Il canto non deve essere “bello” e non occorre sapere una canzone. E’ sufficiente ascoltare la voce della natura intorno e cominciare ad emettere dei suoni con cuore sincero. I suoni della nostra preghiera. Molte persone usano cantare un mantra, perché si sentono più a loro agio se ci sono parole. Ma non è necessario poiché è il suono quello che conta.

# PARTE TERZA

## Cerimonie

# OFFERTE

1 – Stromboli – Eolie- Italia. Offerte alla pietra.

Perché fare offerte alla natura, ai siti sacri, ai luoghi di potere? Gli antichi pellegrini, che viaggiavano settimane e a volte mesi e anni per raggiungere i siti sacri, segnalavano con piccole offerte il loro passaggio e il loro arrivo. Questo non succedeva solamente nei siti sacri e in tempi remoti, ma succede ancora oggi in luoghi particolarmente carichi di energia, dove si sente forte la connessione col divino e con la sacralità della Vita, anche in mezzo al nulla come nel territorio interno dell'Islanda, completamente coperto di lava, o sull'Himalaya o sulle Ande. Mi è capitato spesso di veder segnalato il passaggio o la sosta di pellegrini tramite una piccola torre di pietre impilate una sull'altra, come nella foto. E' un'usanza che avevano gli antichi Celti ma che ho trovato anche in Nepal e in Tibet. Quando si arriva in un luogo che emana magia e sacralità è bello lasciare un "segno" del proprio passaggio e del proprio senso di appartenenza, come accendere una candelina in una chiesa lungo la via.

2 – Valganna – Prealpi varesine - Italia. Offerte al fuoco.

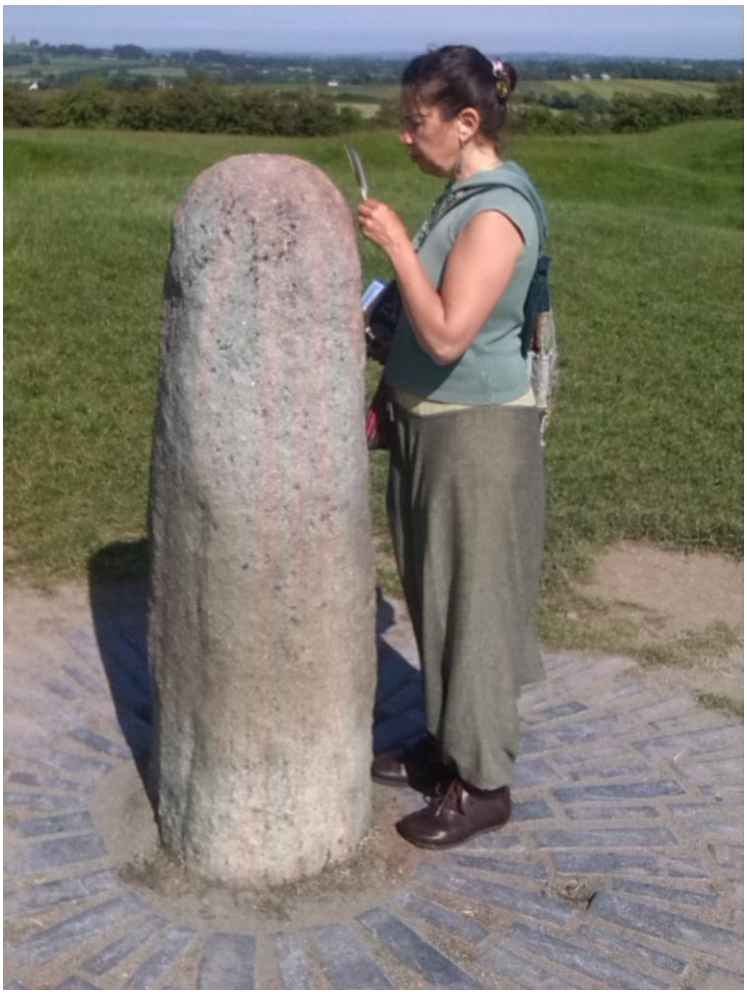
Le cerimonie di offerta al fuoco sono tra le più antiche che l'essere umano abbia celebrato. Non vi è cultura nativa, storica o preistorica, che non benedica i suoi riti e le sue preghiere con un fuoco sul quale vengono gettate offerte che, bruciando, vengono inviate agli Spiriti. Le fumigazioni si effettuano gettando incensi o erbe profumate direttamente sulle braci: le preferite sono la salvia e la lavanda utilizzate per purificare le aree cerimoniali tanto all'aperto quanto al chiuso. Poi ci sono le offerte al fuoco vere e proprie, come quella nella foto, dove su un piccolo falò (nel mio caso, poiché ci trovavamo in area protetta, il fuoco era stato acceso dentro nel mio "barbecue cerimoniale" per evitare incendi), posto al centro del cerchio sacro, ognuna getta piccolissime quantità di tabacco naturale, riso, grano, sale, zucchero, scagliette di cioccolato, erbe e fiori essiccati, gocce di acqua vibrazionale e piccolissime quantità di latte, birra o vino. Il fuoco consuma tutto e offre agli Spiriti il corrispondente eterico delle sostanze bruciate.

3 – La Jarosa – Madrid – Spagna. Offerte all’acqua.

Le offerte all’acqua sono le mie preferite. L’acqua è l’elemento con il quale sono maggiormente in risonanza e dove opero quasi tutte le mie cerimonie. All’acqua si possono offrire canti e suoni, poiché l’acqua come sapete viene informata dalle vibrazioni emesse. E si possono anche offrire piccole quantità di sostanze come quelle elencate nella pagina precedente. L’acqua le porterà con sé insieme al nostro intento di preghiera e ringraziamento. E’ fondamentale che le offerte siano piccole e biodegradabili, per non lasciare tracce o insozzare la natura. Quindi devono essere gettate nell’acqua sciolte: assolutamente niente contenitori. Le offerte all’acqua, come le abluzioni dei piedi o del corpo, alle quali spesso si abbinano, sono ideali in primavera e in autunno, per festeggiare gli equinozi, l’equilibrio, le stagioni intermedie con la loro dolcezza. Mentre le cerimonie di fuoco sono più adatte per onorare le stagioni forti, estate e inverno, ovviamente ai solstizi.

4 – Monte Amiata – Toscana – Italia. Offerte alla terra

Le offerte alla terra venivano fatte dai nostri antenati ad ogni semina o raccolto. Era loro abitudine scavare piccole buche e gettarvi latte, grano, miele, per ringraziare la terra dei suoi doni. Dovremmo recuperare questa piccola cerimonia da celebrare ogni volta che chiediamo qualcosa o che raccogliamo qualcosa dalla terra. Le popolazioni native ancora hanno l'abitudine di offrire un po' di cibo e di bevanda alla terra prima di mangiare, o un po' di tabacco o foglie di coca all'acqua prima di attraversarla con la barca. Fare le offerte ci mette in una attitudine di connessione, di rispetto, di umiltà e di gratitudine. Il cuore si apre, la creazione entra in noi e sveglia le nostre memorie. Ci connettiamo col divino. Ma le offerte alla terra si fanno anche mentre si cammina semplicemente nel bosco, come nella foto. Io porto sempre con me la mia borsettina di tabacco naturale e quando nel bosco c'è un luogo che mi chiama e dove desidero fermarmi un po' a pregare la Dea, offro un pizzico di tabacco, per dire: <Madre, qui è la tua Figlia, che ti riconosce, ti onora e ti ama. Ascoltami Madre, sentimi>.



5 – Lia Fail on Tara Hill – County Meath – Irlanda. Offerte nei luoghi sacri: monoliti.

Nella foto mi trovo in uno dei luoghi più sacri del pianeta. Di fronte alla Lia Fail sulla collina di Tara. Vi veniva incoronato il Re Supremo dei Celti. Il piccolo monolito rappresenta, secondo il mito, la pietra del destino, uno dei quattro tesori d'Irlanda portati dai Tuatha dé Danann, il popolo magico dei semidei. Insieme alla lancia di Lug, alla spada di Nuadu e al calderone di Dagda. Quando mi trovai di fronte alla Lia Fail, con tutti i suoi secoli di mistero, di storia, di mito e di magia, per me fu impossibile non offrirle un po' di tabacco. Avevo con me una piuma di corvo che avevo trovato il giorno prima. Cominciai a passarla delicatamente sulla cima della pietra, come per ripulirla dalle recenti sconciature che qualche persona senza onore le aveva arrecato con della vernice nera (quando io vi arrivai, però, era già stata ripulita). Mi sembrava, tuttavia, che la pietra ancora soffrisse dell'umiliazione infertale e cominciai a chiederle perdono, accarezzandola con la piuma, per l'incoscienza e l'ignoranza del popolo umano. Spesso mi trovo in situazioni dove la sacralità del luogo non viene rispettata poiché è "pagana". E il mio cuore ogni volta si riempie di dolore.

6 – Source de Barenton – Forêt de Brocéliande – Bretagne – Francia. Offerte nei luoghi sacri: acqua.

Nella foto (un po' sbiadita purtroppo) vedete uno dei luoghi più magici del pianeta. Nella foresta di Brocéliande, terra di origine di tutta la saga arturiana, la source de Barenton, è la leggendaria fonte dove Merlino e Nimue si davano i loro appuntamenti segreti. Non importa che questo sia vero o no. Aldilà della saga di Artù, nella foresta si respira davvero un'aria di fortissima magia ed è impossibile non riconoscerla. Nella foto sto facendo offerte alla roccia della fonte e all'acqua per chiederle di accogliere i miei piedi e aprire le mie percezioni. Dopo le offerte mi tolsi scarpe e calze ed entrai nell'acqua gelida finché i miei piedi furono blu. A quel punto mio marito mi aiutò ad uscire. Rimasi seduta sulla pietra a guardare l'acqua, così pura e luminosa, sentendomi davvero purificata e benedetta e con la sensazione di aver recuperato un importante pezzo della mia conoscenza.

7 – Monte Amiata – Toscana – Italia. Offerte nei luoghi sacri: alberi.

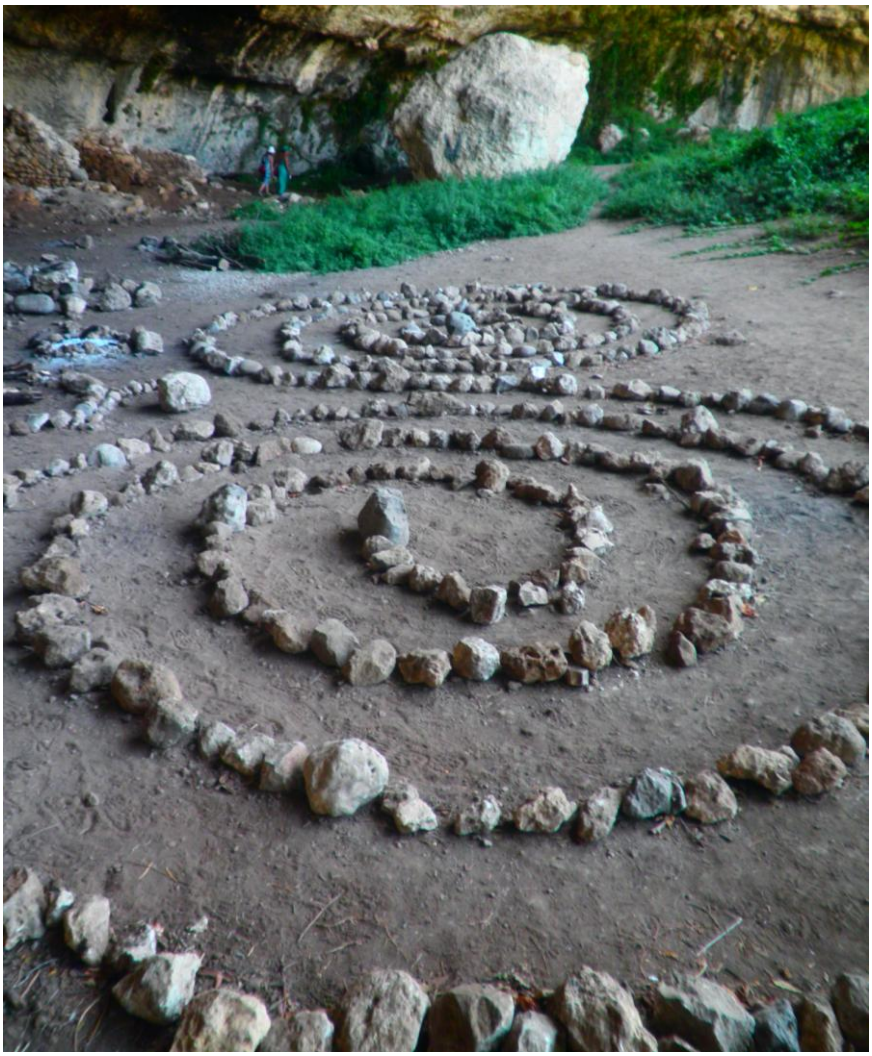
Gli alberi sono esseri meravigliosi. Alcuni di loro sono Maestri, altri Guardiani. Comunicare con un albero è sempre possibile se si apre il cuore alle percezioni sottili e si spegne la mente. Ascoltare la voce dell'albero zittisce il dialogo interiore che ammorba i nostri neuroni e ci fa comportare come topi sulla ruota. Nella grande famiglia degli alberi ve ne sono alcuni, come quello nella foto, i quali emanano una tale maestà e conoscenza che è impossibile passare loro accanto senza fermarsi ad onorarli e ad ascoltarli. Può sembrare strana l'idea di ascoltare un albero. Eppure provate. Quando camminate nel bosco lasciatevi attrarre da un maestro o da un guardiano. Lo noterete sicuramente se avete il cuore aperto, poiché sarà lui stesso a chiamarvi. Quando lo avrete identificato avvicinatevi e appoggiate le mani sulla corteccia. Presentatevi, ringraziatelo per la sua forza e bellezza. Poi depositate le vostre offerte tra le radici: quantità minime, biodegradabili e senza contenitori.

8 – Étretat – Normandie – Francia. Offerte nei luoghi sacri: rocce.

Vi sono anche luoghi dove gli elementi si mescolano, come la scogliera e le falesie di Étretat, in Normandia, dove l'oceano si unisce alle rocce scavando dei veri e propri portali. In quei luoghi si uniscono le forze di tutti gli elementi: acqua e roccia ma anche vento e sole. E proprio in una nicchia scavata nella roccia in quel luogo poderoso mi sono fermata a fare la mia offerta (nella foto si vede la borsina del tabacco nella mia mano sinistra, mentre con la destra ne stavo depositando qualche pizzico nei buchi della parete di pietra). Con la pratica, fare offerte diventa spontaneo, come salutare e stringere la mano a chi ci sta di fronte. La via sciamanica, sacra, spirituale, si cammina proprio trasformando in cerimonia e momento di consapevolezza ogni azione anche banale della nostra vita. Le offerte aprono il cuore alla gratitudine, sono un modo per onorare la bellezza della Madre e per dimostrarle che le siamo grate di condividerla. E questo mantiene costantemente alta la nostra vibrazione.

9 – La Jarosa – Madrid – Spagna. Il sacchetto delle offerte.

Come creare il sacchetto delle offerte? Si possono riempire dei sacchettini di stoffa, ancora meglio se cuciti da sé, con tabacco naturale, riso, grano, sale, zucchero, erbe semi e fiori essiccati. Queste sostanze durano qualche tempo nei sacchettini e se avrete l'accortezza di riporli in una borsa a tracolla, che userete per fare le vostre passeggiate nella natura, o in una più piccola da mettere in valigia quando viaggiate, rimangono già pronti per ogni necessità. Infatti non potete sapere quando vi può capitare di trovarvi in un luogo che sentiate sacro. Con la pratica vi capiterà di frequente di "sentire" la magia e la sacralità e desiderare di fermarvi un attimo, connettervi allo Spirito del luogo e fare una piccola offerta. Se avete i vostri sacchettini non dovrete sbizzarrirvi a cercare qualcosa in giro da poter offrire. Si possono anche di riporre piccolissime quantità di offerte, tutte insieme nello stesso sacchettino e tenerlo appeso al collo, come quello che vedete nella foto. In questo caso però evitate il sale e lo zucchero che potrebbero sciogliersi col calore del corpo e rovinare sacchetto e contenuto.



10 – Pantalica – Catania – Sicilia - Italia. Altare di pietra.

Questo nella foto è un enorme altare che un “ignoto” ha creato a Pantalica, l’incredibile sito cerimoniale preistorico lungo il fiume Anapo, nel catanese. Si tratta di un luogo magico e potente, come ho trovato solo in Perù, Sardegna, Isola di Pasqua. Lo sconosciuto sciamano (chissà se era femmina) ha creato una gigantesca doppia spirale utilizzando pietre locali, proprio dentro la caverna. Il grande mandala emanava una vibrazione talmente sacra che nessuna di noi si sarebbe azzardata ad avvicinarsi alle pietre. La doppia spirale è simbolo di continuità, collega la fine con l’inizio. Ed è un simbolo usato nel neolitico per rappresentare la Dea, insieme al triangolo, alla clessidra e alla **M**. Quel giorno ci bagnammo nel sacro fiume, cantammo e suonammo il tamburo collegandoci alla Madre con una forza che raramente ho sperimentato. Grazie all’acqua e alle pietre delle spirali. Provate. Sulla spiaggia, in un prato, create la vostra spirale e sedete al centro. Connettetevi alla Vita.

# ALTARI

Nelle cerimonie si usa poi creare un altare, mettendo tutti i simboli, gli oggetti sacri, gli strumenti e le offerte che la nostra creatività ci detta in quel momento. Se le cerimonie sono collettive è ancora più bello creare l'altare tutte insieme. Spontaneamente l'altare assumerà una connotazione particolare a seconda dell'energia del luogo, del momento e delle persone che si riuniscono a celebrare. La base di ogni altare è un tavolino, ma può essere anche sistemato direttamente a terra su una coperta. Le altre componenti dell'altare sono piccole pietre, rametti di menta lavanda e rosmarino, una ciotola con l'acqua al centro, bottigliette di *agua florida* e di olio essenziale di *palosanto*, candele, un pezzetto di legno di *palosanto* e poi simboli della Dea in diversi luoghi della terra, bastoncini di incenso o di salvia secca.

# MEDITAZIONE E PREGHIERA

1 – Stone Circle di Avebury – Wiltshire – England. Il contatto con la pietra 1.

Il contatto fisico con le antiche rocce, che siano monoliti eretti dalla mano dell'uomo o rocce naturali, porta sempre a un'attitudine di meditazione e preghiera. Le rocce sono gli esseri viventi più antichi di questo nostro pianeta. Come l'acqua, hanno memorie plurimillenarie che conservano la storia della manifestazione e dell'evoluzione della Vita in questa dimensione. Quante volte appoggiando mani e fronte, o piedi, o quando era possibile completamente sdraiata, ho ricevuto "messaggi" dalle pietre. Ho cominciato a vedere, come in un film, un'altra "realtà" sovrapporsi a quella ordinaria. E attraverso quel "film" mi sono stati rivelati così tanti segreti archeologici, storici, antropologici, cosmici, biologici, che non sono bastati 4 libri per descriverli tutti (la quadrilogia dell'immortalità, www.devanavision.it). Naturalmente quelle erano le mie verità, indimostrabili "scientificamente", ma perfettamente logiche secondo il mio modo di vedere.

2 – Stone Circle di Avebury – Wiltshire – Inghilterra. Il contatto con la pietra 2.

Del resto, se “tutto è relativo”, la realtà non esiste in modo assoluto ma dipende sempre da chi la sta osservando. E questo è un teorema fondamentale nella via sciamanica. Tutte le informazioni che ho ricevuto dalle antiche pietre nei momenti di meditazione e preghiera mi risultavano perfettamente comprensibili, molto più dei dati accademici che mi venivano rifilati dalla guida di turno, umana o cartacea che fosse. Ma al di là delle rivelazioni archeologiche e storiche, meditare a ridosso di un monolito, collegandosi ad esso in profondità attraverso alcune parti del corpo, è una forma di preghiera silenziosa alla stabilità, all’eternità, alla memoria, alla volontà e alla tenacia. Questa è la “medicina” della pietra. Quando vi sentite confuse o sballottate dal destino, uscite a cercare una pietra. Ponetevi a contatto con la sua superficie, chiedetele aiuto, lasciate che la sua energia vi pervada. Questo il suo messaggio: nulla è eterno ma in realtà tutto lo è poiché tutto, noi compresi, è composto di energia e l’energia non muore mai.

3 –  Allineamenti di Kerlescan a Carnac – Bretagne – Francia. Il contatto con la pietra 3.

La stabilità, questa ancora di salvezza che tanto si cerca con la meditazione, è la medicina della pietra, come ben avevano presente i maestri giapponesi creatori dei meravigliosi giardini zen. Per questo i più antichi e maestosi templi della terra sono fatti di enormi monoliti. La pietra non si sposta. Resiste alle catastrofi naturali e alle guerre. E conserva il suo messaggio. Il senso profondo dei giardini zen, dove vengono usate pietre per rappresentare la natura – sabbia e ghiaia per l'acqua o per le nuvole, piccoli sassi per le colline, grandi sassi per le montagne – è quello di suggerire la stabilità. L'acqua e la natura ricreate con la pietra, il movimento reso statico, il ritorno dell'eterno divenire al nucleo primigenio della creazione, la vita prima del big bang. Vi sono molte teorie su cosa rappresentassero i templi megalitici che i nostri antenati crearono utilizzando massi grandi come autobus. Che fossero sepolture o corrispondenti terrestri di stelle, osservatori astronomici o marcatori di ley lines, o tutte queste cose insieme.

4 – Domus de Janas Sa Pedraia – Thiesi – Sardegna – Italia. Il contatto con la pietra 4.

La mia teoria è che fossero luoghi di iniziazione, ma non lo posso dimostrare "scientificamente" in nessun modo: ho approfondito l'argomento nella "quadrilogia dell'immortalità" e in vari articoli sul mio sito. E' indubbio che il risultato finale sia stato quello di realizzare dei luoghi di culto sopravvissuti a terremoti e inondazioni e dove ancora oggi ci si può raccogliere in meditazione e preghiera e ricevere risposte alle proprie domande. Nelle rocce ci sono minerali e metalli direttamente connessi ai pianeti e alle stelle (sono i metalli, che veicolano sulla terra le energie archetipiche planetarie). Creando un contatto fisico con la pietra possiamo anche risvegliare dentro di noi la memoria dell'archetipo corrispondente ai metalli in essa contenuti. Non occorre essere geologi, basta chiedere e aprirsi e la memoria fluirà in noi come un fiume. Ma perché parlare di meditazione e preghiera in un cammino sciamanico?.....

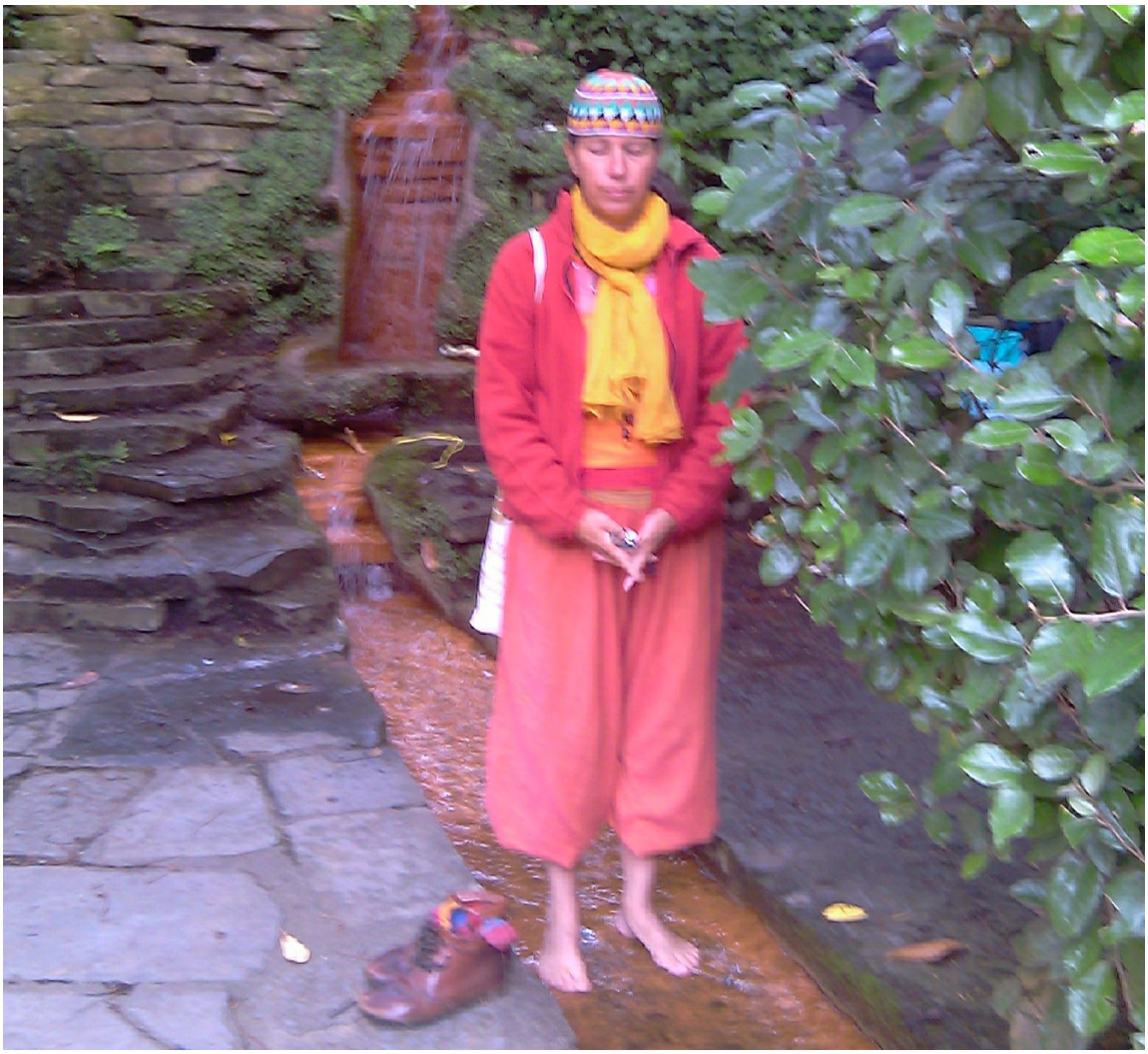
5 – High Cross in Kells – County Meath – Irlanda. Il contatto con la pietra 5.

…… Beh, perché la connessione col divino si ottiene meditando e pregando in tutte le culture. In particolare, il silenzio e l'attenzione ai pensieri esercitata quando si medita e si prega (e non intendo le preghiere di qualche religione, ma le parole e i pensieri che sgorgano spontanei dal cuore) sono la via obbligata per ricevere informazioni. Se nel capitolo sulle OFFERTE abbiamo delineato la parte attiva dello sciamanesimo, in questo capitolo sviluppiamo quella "passiva", nel senso di ricettiva, praticata stando fermi e in silenzio, calmando il dialogo interiore. Le due fasi sono ugualmente importanti esattamente come quelle del respiro: espiro = offerta, inspiro = meditazione. Ci devono essere entrambe per vivere. Nella foto mi vedete con la schiena appoggiata a una high cross in Irlanda. Mentre ero in quello stato meditativo, la croce mi ha "rivelato" il significato reale della sua forma. E' la riproduzione verticale dei *passage mound* i passaggi nei tumuli (sul mio sito, nella sezione FILODIRETTO, l'articolo in tre parti PASSAGE MOUND IN IRLANDA: MISTERO SVELATO), come mostrato nel disegno.

6 – Collina di Thor – Islanda. Contatto con la terra 1.

Nella foto la “Collina di Thor”, nei fiordi settentrionali islandesi. L’ Islanda è una terra ancora selvaggia, dove esiste la natura incontaminata. Fu fondata da genti scandinave e danesi in cerca di autonomia. Coloro che decisero di uscire dalla loro patria e cercarne un’altra dove vivere liberi, affrontarono enormi pericoli e disagi per vivere in una terra – come l’Islanda - tanto inospitale per la quasi totalità dell’anno. La libertà li spinse ed è per questo che l’Islanda fu la terra del primo parlamento europeo: il *Þingvellir*, ovvero un anfiteatro roccioso naturale dove i capi di tutte le tribù si incontravano una volta l’anno per discutere i problemi e la politica dell’isola, mentre le tribù scambiavano le merci, combinavano matrimoni e facevano festa, a partire dal 930 d.C. Attraverso le mani poggiate sulla terra mi arrivò il senso della libertà islandese.

Quando appoggiamo le mani sulla terra e ci poniamo in uno stato ricettivo, meditativo, la terra ci parla e ci offre la sua storia, il suo insegnamento, comunicando direttamente con la nostra memoria cellulare attraverso il passaggio di sottili vibrazioni telluriche che sono conoscenza. Questo sicuramente in massimo grado nei luoghi che da sempre ospitano pellegrinaggi e cerimonie, fin dai tempi dei primi di noi. Ma non solo. La terra ci parla ovunque. Anche nel giardino di casa. Spesso la mente confusa e stanca trova conforto nel semplice gesto di sedere in terra e appoggiare le palme delle mani aperteAttraverso le palme delle mani riceviamo tranquillità, chiarezza, stabilità e pace.

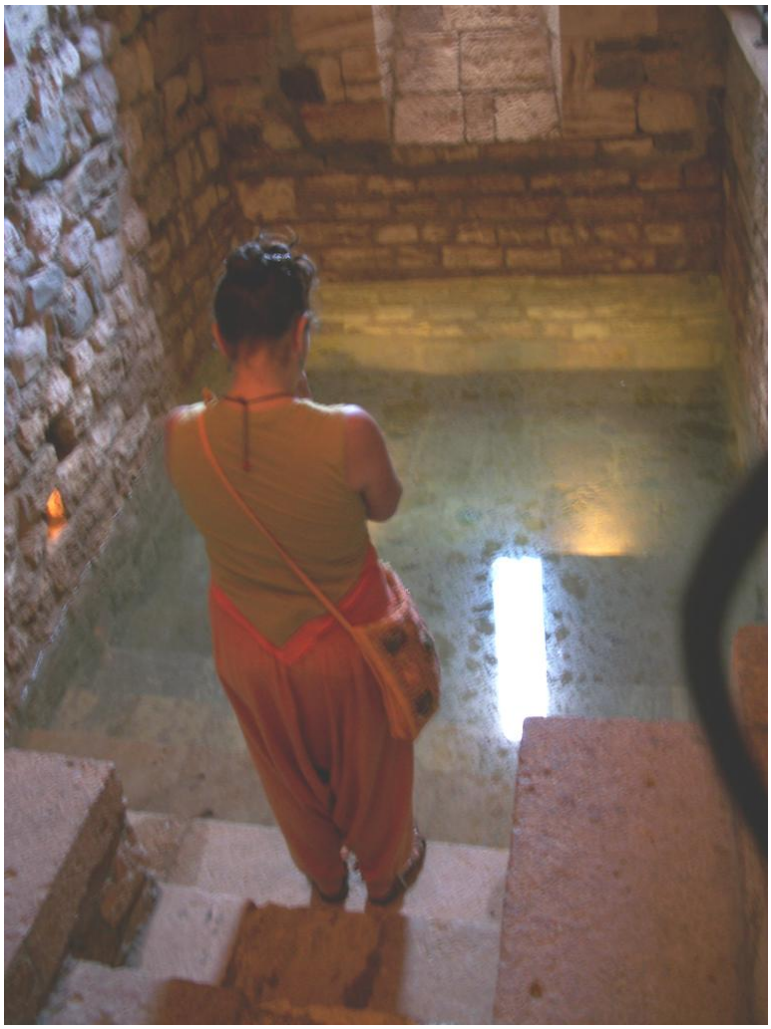


7 – Red Spring - Chalice Well – Glastonbury – Somerset – Inghilterra. Contatto con l’acqua 1.

Ho parlato molto dell’importanza di mettere i piedi in acqua tanto nei siti sacri come quello nella foto, quanto in pozze, ruscelli, fiumi, laghi o mari incontaminati. Meditare e pregare nell’acqua è una azione di una forza impressionante. Nei capitoli precedenti, l’approccio all’acqua è stato sempre attivo, per chiedere o offrire o cantare o ricevere informazioni. Ma stare coi piedi nell’acqua può anche essere vissuto semplicemente come un “non fare”. State ferme, immobili, ascoltando la carezza dell’acqua sulla pelle e rilassando i muscoli per non opporre resistenza al freddo. E’ un grande esercizio di volontà ma è anche un momento di quiete e purificazione totale, passiva, ricettiva. Prima di “andare al tempio” passate dal fiume, entrate coi piedi nell’acqua e lasciate andare i pensieri e le pesantezze della giornata. E’ un sistema che uso moltissimo anche quando sono stanca, sovraccarica o tesa. L’acqua fredda del fiume Margorabbia mi accoglie sempre con dolcezza.

8 – Fiume Isuzu - Tempio Ise Shi – Honshu – Giappone. Contatto con l’acqua 2.

State ferme nell’acqua. In silenzio, con gli occhi chiusi. In ascolto. Se il fiume o il ruscello offre un angolo appartato dove possiate stare sole o con le vostre sorelle, approfittate per fare un bagno *floral*. Si tratta di una cerimonia di purificazione andina. Si mettono a bollire in un pentolone d’acqua fiori ed erbe aromatiche di stagione e alcune spezie. Quando sarete coi piedi nel fiume aggiungerete un po’ della sua acqua a quella bollente nel pentolone. Poi vi denuderete e immergerete i piedi nel fiume (o lago o torrente). A turno e reciprocamente (di solito si fa in due donne ma si può anche in gruppo) vi  verserete addosso l’acqua *floral* con un mestolo, purificando tutto il corpo a partire dalla testa. Nel bagno *floral* di primavera si può bollire: rosmarino, ruta, salvia, mimosa, chiodi di garofano, cannella, buccia d’arancia. Quando tutte vi sarete purificate, ringraziate la terra e l’acqua con una piccola offerta.



9 – Miqvé - Besalù - Catalunya – Spagna. Contatto con l’acqua 3.

A volte l’universo offre dei doni insperati. Ero in viaggio in Catalunya cercando informazioni sul catarismo e sulla misteriosa torre Magdala di Girona - gemella di quella francese di Rennes le Chateau - oggi rasa al suolo per motivi incomprensibili. Giunta a Girona sono entrata casualmente nell’antico quartiere ebraico. Lì mi è capitato sottomano un volantino che parlava del *miqvé* di Besalù, ossia l’antica vasca rituale dove gli ebrei compivano le loro abluzioni. Era a poco più di mezz’ora di autobus. Ovviamente ci andai. Non potei quella volta entrarvi coi piedi. Il luogo storico, sotto la protezione della municipalità, era accessibile solo in gruppo e con una guida. Potei solamente chiedere alla guida di consentirmi un momento di sosta e meditazione da sola sul gradino più vicino all’acqua. I 9 gradini, che scendevano ad una vasca alimentata dal fiume in un portico chiuso, erano una straordinaria conferma di quanto l’acqua sia il comune denominatore di ogni ritualità. Quella volta il contatto con l’acqua avvenne in modo non fisico: l’allenamento mi permise di “sentirla” ugualmente.

10 – Les deux jumeaux - Hendaye – Pirenei Atlantici – Francia. Contemplazione 1.

La contemplazione è una meditazione a occhi aperti. Quando ci troviamo in luoghi di grande energia e bellezza anche solo l'osservare ci porta in uno stato di calma e ricettività. I pensieri si placano, le onde cerebrali rallentano come pure il respiro. Nella foto mi trovavo di fronte a un "portale": le due colonne di roccia in mezzo al mare le ho trovate spesso in luoghi dai quali si può accedere alle altre dimensioni e agli universi paralleli. Ovviamente, il trasferimento non avviene in senso fisico ma solamente con la visione, poiché il corpo rimane seduto. Ma la percezione viene spostata su altri piani e le intuizioni cominciano ad arrivare velocissime. Risposte, chiarimenti, ricordi, visioni. Lo stato contemplativo offre questa possibilità poiché è un'attitudine che ci consente di svuotarci completamente dal nostro sistema di credenze e di zittire il dialogo interiore.

11 – Cliff of Moher – County Clare – Irlanda. Contemplazione 2.

Il mare è un luogo privilegiato per scendere nelle profondità di noi stesse. E' lo stesso ritmico suono delle onde che ci conduce al rilassamento dei pensieri, del respiro e dei muscoli. Permettete al suono dell'acqua di "sciacquarvi" l'anima e di condurvi al centro del vostro essere. E quando avrete perso la sensazione del corpo, del suo peso, della sua fatica, lasciate libero lo spirito. Permettete all'anima di volare leggera e di ossigenarsi. E contemporaneamente restate in ascolto in silenzio. Osservare le meraviglie della natura alza la nostra vibrazione. E se alla semplice osservazione aggiungiamo la gratitudine, l'amore per il Creato e la commozione, la vibrazione diventa altissima e succede che un breve periodo trascorso osservando il mare dall'alto di una scogliera porti più ricchezze di mesi di studio e pratica al chiuso. Dove gli elementi si incontrano, lì c'è la Dea e lì troviamo conforto nutrimento e riposo. Questa è la preghiera della sciamana.

12 – Giardino del tè -Tempio di Kanazawa – Honshu – Giappone. Contemplazione 3.

Naturalmente ci sono luoghi preposti alla meditazione e alla contemplazione. Il Giappone ne è ricchissimo. I templi giapponesi sono luoghi di tale bellezza che non si vorrebbe mai più lasciarli. Pur avendo io un approccio molto concreto e attivo alla via sciamanica, la contemplazione del giardino del tè mi privava di ogni volontà di azione. Restavo ore immobile a guardare, riempiendomi di quella leggiadra bellezza, lasciando che il mio corpo riposasse, come un gigante stanco, mentre io "punto di luce" mi beavo della visione di una natura perfetta. Però non occorre andare fino in Giappone. Create nel giardino di casa vostra, o nel salotto con l'aiuto di piante in vaso, ciotole e una fontanella a riciclo, un angolo di perfezione dove al verde si mescolino pietre, sabbia, oggetti sacri. Compratevi un manuale o consultate un sito internet per crearvi il vostro giardino del tè e sperimentate la contemplazione. Nutrite la vostra anima.

13 – Altare di Brigit - Kildare – Irlanda. Contemplazione di un altare.

Infine un altare è il più “ovvio” luogo di contemplazione che si possa immaginare. Ma quello nella foto non è ovvio per niente. Poiché si tratta dell’altare delle suore Brigidine irlandesi, devote a S. Brigida, ossia la versione cristiana della Dea Brigid. Come vedete l’altare è per terra e le sedie sono poste in cerchio attorno ad esso. E sull’altare vi sono diversi simboli che col cristianesimo hanno poco a che vedere. Come la croce di S. Brigida, ottenuta intrecciando dei giunchi, così simile a una ruota di medicina, che segnala le quattro direzioni. O le pietre e i pezzi di legno che richiamano l’energia dei quattro elementi. Come vedete l’altare di S. Brigida, assomiglia molto a uno di quelli descritti nel capitolo “Offerte”. Il fuoco non viene mai spento. Le suore Brigidine tengono la candela sempre accesa. Di fronte a tale altare non potei non inginocchiarmi e pregare con devozione: la sciamana moderna sa riconoscere il sacro in ogni sua manifestazione.

# LA DEA E IL TELAIO

Tutte le Dee più antiche erano tessitrici. In Egitto la Dea tessitrice, precedente tutti gli altri dèi, era Nut. Dea “Madre-Padre” senza forma né sesso, che si generò da sé autofecondandosi e dalla quale derivarono tutte le cose. Il suo nome significa infatti “Io vengo da me stessa”. Nut è la Grande Madre, la Vergine Immacolata. Come “Madre Originale” era una divinità androgina, che inglobava tanto l’aspetto femminile come quello maschile. Nut corrisponde all’Athena greca. Athena possedeva le conoscenze tecniche usate nella tessitura. Era una dea guerriera. Non ebbe mai alcun marito od amante e per questo era conosciuta come Athena Parthenos (la vergine Athena). E ancora le tre Parche latine, le tre Moire greche, le tre Norne scandinave: una fila, una tesse e una taglia il filo, insieme tessono l'arazzo del destino. La vita di ogni persona è una corda nel loro telaio e la lunghezza della corda è la lunghezza della vita dell'individuo. Tutte le antiche Dee partenogenetiche, create da se stesse senza l’aiuto del seme maschile, gradualmente si trasformarono in fidanzate, spose e figlie, come risposta al sistema patriarcale e patrilineare.

Nello Shinto, la religione originaria giapponese, Amaterasu Omikami è la “Grande luce splendente Madre degli Dei”. E’ rappresentata da uno specchio poiché è così luminosa e brillante da non poter essere guardata a occhio nudo. Da lei discende il Giappone stesso. E’ un culto antico di migliaia d’anni, quasi una forma di animismo che celebra la natura e la presenza della divinità in tutte le forme viventi collegate ad essa. Amaterasu  inventa l’arte della tessitura e vive in un’enorme sala colma di telai dove tesse le stoffe meravigliose che servono da modello per i kimono (secondo la tradizione i colori delle stoffe sono fonte di vita). Nei secoli II e I a.C. il Giappone fiorì come una federazione di numerose comunità molte delle quali governate da donne che detenevano un solido e indiscusso potere. Il buddismo fu introdotto solo nel 300 d.C., fino a quel momento solo “la via degli dei” shin-to era riconosciuta dal popolo.
Da sempre l'arte della tessitura è collegata alla Dea e al femminino sacro. Trama e ordito rappresentano yin e yang, inspiro ed espiro della vita. Tessitura è l'arte del Creare. All’incrocio tra ordito verticale e trama orizzontale, la Dea tesse attraverso gesti di armonia, il ritmo della creazione. poiché trama e ordito sono l’andata e il ritorno. I 4 lati del telaio rappresentano le 4 direzioni e i 4 elementi alchemici (nord-terra, est-aria, sud-fuoco e ovest-acqua) le 4 fasi della creazione: acque superiori (aria), raggi (fuoco), terra e acque inferiori. Tessendo in cerchio tra donne, si incontra la Dea nei suoi differenti aspetti: Brigid la devozione, Isis la conoscenza, Afrodite la bellezza, Morrigan l’arditezza, Amaterasu, Nut, AThena. Le leggende narrano che Excalibur, la sacra spada di Britannia impugnata da Artù, gli conferiva immortalità e invincibilità grazie al fodero, tessuto dalla sorella Morgana durante 3 giorni di digiuno e meditazione.

Carahunge – Sisian - Armenia

Nel maggio 2015 ho viaggiato in Armenia.. Non avrei immaginato che la Dea mi stava inviando proprio nella terra che è stata parte del nucleo originario delle civiltà matrifocali neolitiche. Ho potuto sperimentare intere aree cerimoniali dedicate al culto della Dea nei suoi diversi aspetti . In particolare Carahunge, tempio neolitico dedicato alla Dea Uccello e quindi all'aspetto rigenerativo, terza fase della Vita. Ancora una volta sono partita affidandomi e lasciandomi guidare. Ho scoperto e sperimentato siti di straordinaria bellezza e intensità, selvaggi e ancora vergini, dove le montagne innevate e il cielo nero si aprivano a un improvviso raggio di sole che rendeva tutto verde e dorato per qualche fuggevole secondo.

# I CERCHI DI DONNE

1 - Fondazione del Cerchio Planetario delle Donne, Valganna equinozio d'autunno 2013.

Parecchi anni fa, passeggiando accanto al laghetto di Ghirla nelle Prealpi varesine, ebbi una visione: un cerchio di donne, sedute sulla riva del lago, condividevano le loro storie in armonia, semplicità e amore. Finalmente nel 2013 sono riuscita a concretizzare questa visione e ho riunito le prime 43 donne di conoscenza. Insieme abbiamo fondato il Cerchio Planetario delle Donne che dal 2013 al 2017 si sono riunite all'equinozio d'autunno in un sito sacro europeo per sedere in cerchio e accogliere nuove sorelle. Contemporaneamente anche altre di noi ricevevano la stessa visione. In tutto il pianeta, in questo tempo, le donne si stanno riunendo per sedere in cerchio, condividendo le esperienze e passando insieme del tempo per ricordare le loro radici, la loro essenza sacra e onorare la loro femminilità. Nel novembre 2014 ho trascorso un mese in Chile e con mia grande gioia sono stata invitata a partecipare alla prima riunione di un cerchio di donne a Santiago. Le sorelle chilene condividevano tra loro proprio come noi, storie simili, amore e sostegno identici.

I Cerchi di donne sono alimentati dalla necessità di ricordare chi siamo - grazie alla condivisione delle esperienze di altre donne - e dal profondo desiderio, insito in ognuna di noi, che tutti abbiano una casa, cibo, dignità, salute, libertà e pace e vivano in comunione con la Madre. Ogni cerchio di donne è uno spazio senza gerarchie, che onora il potere di madri, figlie, sorelle, mogli, nonne, amiche. E' uno spazio magico dove tutte vengono ascoltate, senza giudizio e con rispetto, uno spazio dove si coltiva la femminilità. Una matrice dove recuperare forza e incoraggiamento. Uno spazio dove trovare un sostegno. Nel cerchio, parlare e ascoltare con attenzione sono gli strumenti della guarigione. Ciò che viene condiviso in cerchio non si discute, si ascolta e basta. Molte donne hanno condiviso storie di abusi e violenze scoprendo che sono storie comuni alla maggior parte di noi. Se smettiamo di nasconderci e raccontiamo senza vergogna ciò che ci ferisce e ci addolora, spurghiamo l'ascesso. Creiamo solidarietà in luogo della competizione, accoglienza in luogo del giudizio, purificazione in luogo dell'omertà.

Nel tempo che trascorriamo insieme parliamo, danziamo, suoniamo i nostri strumenti e cantiamo, cuciniamo, mangiamo e dormiamo tutte insieme in uno spazio comune. Ogni raduno comincia col sedere in cerchio per raccontare ciò che desideriamo condividere con le sorelle. Quando tutte hanno parlato si celebra la cerimonia per accogliere le nuove tra le anziane. Non c'è una leader che guidi la cerimonia. Ogni nuova viene accolta da un'anziana in perfetta parità tra tutte. Anche le più giovani sono "anziane", poiché le donne che hanno sentito l'impulso a partecipare sicuramente hanno memorie antiche da risvegliare e tanta conoscenza che cova sotto le braci. <*I Cerchi delle donne accelerano la necessaria trasformazione del mondo. Quanti più cerchi si creano, tante più donne si risveglieranno e daranno il loro contributo affinché l'essenza femminile ritorni e prosperi sulla Terra e nella famiglia umana. Il cerchio delle donne diventa un cerchio di specchi in cui tutte siamo una e portiamo dentro di noi la profonda necessità che la modalità femminile possa di nuovo dare un contributo in questo mondo sofferente al bordo del collasso*>. (Marianna de la Voz de la Arboleda de Gaia)

Da tempo immemorabile, la repressione sulle donne in ogni parte del pianeta ha reso impossibile per loro sedere in cerchio, in modo ufficiale. Ora però tutte le donne sentono la chiamata a risvegliare l'antica istintiva sapienza che porta in sé la modalità femminile di vivere: la tenerezza, l'ascolto, l'accoglienza, l'istintualità, il provvedere a tutte le forme di vita secondo i loro bisogni. Trovate una casa dove poter stare per un giorno tra donne, tra amiche. Portate delle provviste per cucinare tutte insieme dei piatti gustosi. Mettete per terra tappeti o materassini. Sedete in cerchio intorno a un piccolo altare come quelli proposti nel capitolo OFFERTE. Chiedete alla Dea di ispirarvi e di benedire il vostro cerchio. Questi cerchi di donne sono ispirati dalle antiche pratiche native: in cerchio le anziane parlavano e risolvevano i problemi delle loro comunità ed erano molto rispettate.

# CIBO

La sciamana moderna, come del resto la donna consapevole di ogni epoca, vive il momento del cucinare e del nutrirsi come incontro sacro e rituale con la Terra. Insisto che per trasformare la propria vita e portarla nella dimensione magica occorre risacralizzare tutti i gesti della vita quotidiana. Non solamente il momento della meditazione o della preghiera o del tamburo, ma anche tutti i gesti delle donne. Che vengano compiuti con onore e amore, con gratitudine e connessione al cuore della Dea. Cucinare, trasformare i doni di Madre Terra, è alchimia, è magia bianca. Scegliete i vostri alimenti con consapevolezza. Evitate di comprare ciò che è stato ottenuto con la violenza sulla terra (i concimi chimici che inquinano) e sugli animali negli allevamenti intensivi. Prediligete cibo biologico non violento, mangiate meno e meglio. Optate per la qualità anziché la quantità. Mangiare è un bisogno dell'anima, è una preghiera in cui consumando i doni della Madre ci si congiunge a lei. Mangiare in fretta cibo artificiale, guardando la televisione o discutendo, rende inutile e nocivo il momento sacro della nutrizione.

Illudersi di percorrere un cammino di risveglio spirituale senza avere coscienza di ciò che si mangia è pura illusione. Noi diventiamo ciò che mangiamo e se mettiamo nel nostro corpo alimenti inquinati, ottenuti senza rispetto per la Terra e i suoi Figli, non facciamo altro che riproporre alle nostre cellule la vecchia programmazione alla violenza e alla sopraffazione. Io cucino ogni giorno i miei pasti, anche semplici ma sempre freschi: piuttosto che mangiare cibo conservato o precotto preferisco digiunare. E anche quando sono in viaggio scelgo situazioni in cui ho a disposizione un piccolo fornello da campo. Vado al mercato più vicino e compro un po' di verdura e frutta, qualche uovo o un pezzo di formaggio, se c'è anche del pane. E salto in padella le mie verdure con le uova. O mangio formaggio e pomodoro (se l'acqua non è pulita lo pelo). E a casa dove ho a disposizione cibo biologico fresco tutti i giorni, il momento del cucinare è la mia gioia più grande. Entro in cucina come in un tempio. Ringrazio gli alimenti e li lavoro, con erbe e spezie, usando creatività e amore come ogni donna sa fare dall'inizio del tempi

Provate a mangiare in silenzio, dopo aver benedetto il cibo ringraziando la Madre per i suoi doni. Concentratevi completamente su ciò che mettete in bocca. Godete del profumo, del colore, del sapore. Non disperdete l'attenzione intorno a voi, su ciò che vedete o su ciò che farete. State nel momento presente e gustate il vostro cibo in ogni parte del corpo. Siete nel momento più rituale e sacro della vostra giornata. Il transito degli alimenti attraverso il corpo umano, trasforma le energie, le raffina. Gli alchimisti da sempre paragonano l'opera alchemica alla digestione. Scrive Khalil Gibran ne "Il Profeta": < possiate voi vivere del profumo della terra e come piante aeree nutrirvi di luce. Ma poiché dovete uccidere per mangiare e derubare il nuovo nato del latte di sua madre per estinguere la vostra sete, fate che sia un atto di devozione e che la vostra tavola sia un altare sul quale i puri e gli innocenti delle foreste e delle pianure siano sacrificati a ciò che l'uomo ha di più puro e di più innocente>. E Ippocrate scrisse: <I vostri alimenti siano i vostri farmaci>. Nutritevi con coscienza e sarete sane e giovani a lungo.

# Bibliografia


Libri a firma dell'autrice

Devana, Le sciamane non vanno in taxi, Anguana ed.

Devana (con S.Garavaglia e A.Barina), Sciamane – storie canti e risvegli di anziane sedute in cerchio, Anguana ed.

Devana (con R.Lema), La via pagana a Compostela, Anguana ed.

Devana, La via degli immortali, Melchisedek ed.

Devana, Il ponte tra i mondi, Melchisedek ed.

Devana, Gra(d)al-il segreto della torre, Nexus ed.

Saggistica

Ada d'Ariès, Alla ricerca della luna, Edizioni della Terra di Mezzo, Milano 1997

Ada d'Ariès, La voce dell'antica Madre, Edizioni della Terra di Mezzo, Milano 2000

Ada d'Ariès, L'Antico Fuoco delle Donne, Edizioni della Terra di Mezzo, Milano *****

Cesare Manucci, Puttana Eva!, Eleuthera ed.,

Daniel Meurois-Givaudan, Il Vangelo di Maria Maddalena, Amrita ed.

Fabio Garuti, Le streghe di Benevento, Anguana ed., Sossano 2014

Fabio Garuti, La femminilità al rogo, Anguana ed., Sossano 2015

Fausta Vaghi (a cura di), Le cure di Sant'Ildegarda, La casa verde ed.

Graham Hancock, Sciamani, Tea ed.

Heide Goettner-Abendroth, Le società matriarcali, Venexia ed.

Hildegard Von Bingen, Liber Divinorum Operum, Arnoldo Mondadori ed.

Hildegard Strickerschmidt, Santa Ildegarda-Guarigione del corpo e dell'anima, Centro di benessere psicofisico ed.

Irina Naceo, Delle antiche danze femminili, Edizioni della Terra di Mezzo

Leda Bearné, Le Vergini arcaiche, Edizioni della Terra di Mezzo

Luisa Marinelli, La Sibilla, Anguana ed.

Marianne Wex, Partenogenesi oggi, Lilaurora ed.

Marija Gimbutas, La civiltà della Dea, vol 1° e 2°, Stampa Alternativa ed.

Marija Gimbutas, Le dee viventi, Medusa ed.

Marija Gimbutas, Kurgan, Medusa ed.

Robert Graves, La Dea Bianca, Adelphi ed.

Sofie della Vanth, Il conflitto fra le donne, Simple ed.

Wighard Strehlow, La medicina di Santa Ildegarda, Mediterranee ed.

Narrativa

Ada d'Ariès, La casa delle Donne dagli occhi luminosi, Edizioni della Terra di Mezzo

Ada d'Ariès, La danza delle anime luminose, Edizioni della Terra di Mezzo

Adriano Petta, Assiotea, Stampa Alternativa ed

Ann Egan, Brigit of Kildare, Kildare County Council Library and Arts Service

Anne Cameron, Le Figlie della Donna di Rame, Edizioni della Terra di Mezzo

Barbara Fiore, Manoscritto dialettale di una Guaritrice di campagna, Edizioni della Terra di Mezzo

Barbara Fiore, I racconti della Vecchina del Bosco, Edizioni della Terra di Mezzo

Brenda Gates Smith, I segreti dell'antica Dea, Sperling & Kupfer

Eileen Caddy, Il mio volo verso la libertà, Amrita ed.

Elena Caballero, Las mujeres sabias, calendario 2015

Emmanuil Roidis, La Papessa Giovanna, Crocetti ed.

Gabriela Mistral, Antologia, Zig Zag ed.

Olga Kharitidi, La Sciamana, Mondadori ed.

Isabel Allende, La figlia della fortuna, Universale Economica Feltrinelli ed.

Isabel Allende, Ritratto in seppia, Universale Economica Feltrinelli ed.

Isabel Allende, Eva Luna, Universale Economica Feltrinelli ed.

Isabel Allende, La casa degli spiriti, Universale Economica Feltrinelli ed.

Isabel Allende, L'isola sotto il mare, Giangiacomo Feltrinelli ed.

Lord Dunsany, la Figlia del re degli Elfi, Edizioni della Terra di Mezzo

Macrina Marilena Maffei, Donne di Mare, Pungitopo ed.

Maria Bellonci, Rinascimento privato, Oscar Mondadori ed.

Marion Zimmer Bradley, La Dea della Guerra, Tea ed.

Marion Zimmer Bradley, L’alba di Avalon, Longanesi ed.

Marion Zimmer Bradley, Le nebbie di Avalon, Tea ed.

Pia Deidda, L’ultima Jana, Fabriano ed.

Sark, Dolcissime Donne Selvagge, Sperling & Kupfer

**Credit Foto**

Ringrazio per le foto: Rafa Perez, Antonella Barina, Lola Camacho Martin, Luisa Milagro, Rafael Lema, Karo Serobyan e, naturalmente, mio marito Theo.

**Indice**

Introduzione “la sciamana moderna, chi è, come vive, in cosa crede”

PARTE PRIMA

Vita ordinaria e spiritualità tra storia e attualità

La triplice Dea

Onoriamo le Donne Sacre, Madri e Dee

PARTE SECONDA – Gli Elementi

- Acqua
- Pietra
- Terra
- Vulcani e deserti
- Suono

PARTE TERZA – Cerimonie

- Offerte
- Meditazione e preghiera
- La Dea e il telaio
- I cerchi di donne
- Cibo

Bibliografia e Credit foto